Любовь Поливалина

Салаты на любой вкус

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Книга содержит разнообразные рецепты салатов на любой вкус, в ней можно найти как блюда из обычных продуктов, так и экзотическую кухню, которой можно приятно удивить гостей или просто разнообразить привычный рацион. Воспользовавшись приведенными в данной книге советами, даже не очень опытная хозяйка сможет приготовить поистине кулинарные шедевры из тех продуктов, которые обычно находятся под рукой. Эта книга незаменима в летний период на даче, т. к. содержит множество рецептов, в которых используются овощи и фрукты, растущие практически на любом дачном участке.

- Любовь Поливалина
  - ○
  - ○ Введение
  - ○ 1. Салаты витаминные
    - ■ Полезные овощи
      - ■ Салаты из помидоров
        - ■ Салат «Летний»
        - ■ Салат «Летняя сказка»
        - ■ Салат «Краски лета»
        - ■ Салат из помидоров с кислым молоком
        - ■ Салат из помидоров и зеленого горошка
        - ■ Фаршированные помидоры
        - ■ Салат из помидоров с картофелем
        - ■ Салат из помидоров, киви и яблок
        - ■ Салат из свежих помидоров, яблок и осетровой рыбы
        - ■ Салат из помидоров, перца и брынзы
        - ■ Помидоры с творогом
        - ■ Салат «Зеленый»
        - ■ Салат из помидоров и яиц с рыбными консервами
        - ■ Салат из помидоров с фасолью
        - ■ Салат «Фасолевый»
        - ■ Помидорные «корзиночки»
        - ■ Салат из помидоров и сыра с чесноком
        - ■ Салат из помидоров с копченой курицей

- Салат «Весенний»
- Салат из помидоров и болгарского перца
- Салат из помидоров и огурцов с хреном
- Салат из цветной капусты
- Салат «Томатный»
- Помидоры, фаршированные сыром
- Салат «Праздничный»
- Салат «Овощной»
- «Огонек»
- Салат «Луковый»
- Салат «Для друзей»
- Салат «Нежный»
- Салат «Букет»
- Закуска из помидоров в желе
- Салат из маринованных помидоров
- Салат «Здоровье»
- Салат из помидоров с фруктами
- Салат из помидоров в томатном соку

- Салаты из огурцов
  - Салат «Оригинальный»
  - Овощной салат с фруктами и ягодами
  - «Спрятанные огурчики»
  - Салат «Радуга»
  - Салат из малосольных огурцов и цветной капусты
  - Салат из огурцов, капусты и моркови
  - Салат «Питательный»
  - Салат из огурцов по–французски
  - Салат из огурцов и редиски
  - Салат «Деревенский»
  - Салат из огурцов и вареной кукурузы
  - Салат «Кукурузный»
  - Салат «Простой»
  - Салат из огурцов и помидоров
  - Салат из свежих огурцов и раков
  - Салат из консервированных огурцов и свеклы
  - Салат из соленых огурцов с хреном
  - Салат из соленых огурцов и фасоли с горчицей
  - Салат из свежих огурцов и шпината

- Салат из огурцов с луковым соусом
- Салат «Уголки»
- Фаршированные огурцы
- Салат «Огуречный»
- Салат «Аппетитный»
- Огурцы, фаршированные сыром
- Салат «Пикантный»
- Салат из шпината и огурцов
- Салат «С кислинкой»
- Салат «Для гурманов»
- Салат «Обычный»

- Салаты из капусты
  - Салат «На все времена»
  - «Капуста в апельсинах»
  - Красный салат
  - Салат из белокочанной капусты
  - Салат из капусты с крабовыми палочками
  - Салат из цветной капусты с помидорами и апельсином
  - Капустный салат с ягодами
  - Салат из капусты со шпикачками
  - Салат из капусты и моркови
  - Салат «Витаминный»
  - Салат из капусты и помидоров
  - Салат «Термитник»
  - Салат «Для гурмана»
  - Салат грибной с цветной капустой
  - Салат из квашеной капусты
  - Салат из кольраби
  - Салат из краснокочанной капусты
  - Салат из краснокочанной капусты и помидоров
  - Салат слоеный
  - Салат «Полезный»
  - Салат из свежей капусты
  - Салат капустный с яблоками
  - Салат «Красная капуста»
  - Салат капустный с рисом и изюмом
  - Салат из свежей капусты с яйцами и сыром
  - Салат из цветной капусты и картофеля
  - Салат из вареной капусты

- Салат капустный с мясом
- Салат из квашеной капусты с зеленым горошком

- Салаты из свеклы
  - Салат «Рубин»
  - Свекольный салат с яблоками и сыром
  - Свекольный салат с соленым огурцом и хреном
  - Свекольный салат с маринованными огурцами
  - Салат из свеклы со сливами
  - Салат из сырой свеклы
  - Свекольный салат с хреном
  - Салат из свеклы, моркови и капусты
  - Свекольный салат с грецкими орехами
  - Салат из свеклы с чесноком
  - Салат из свеклы по–китайски
  - Горячий свекольный салат
  - Салат «Свекольный»
  - Салат «Гороховый»
  - Свекла, фаршированная хреном
  - Свекла, тушенная в сметане
  - Салат из свеклы с черносливом
  - Салат свекольно–сметанный
  - Салат из свеклы и овощей в гранатовом соке
  - Салат из свеклы «Острый»
  - Свекольный салат с куриным мясом
- Салаты из моркови
  - Салат из моркови и репы
  - Морковный салат с брынзой и яблоками
  - Морковный салат с клюквой
  - Морковный салат с киви
  - Морковный салат с грецкими орехами и медом
  - Морковный салат с макаронами
  - Салат из моркови с изюмом
  - Рисовый салат с морковью и овощами
  - Острый салат «Весна»
  - Салат из моркови с болгарским

перцем
- Салат из творога и моркови
- Салат из моркови с хреном
- Салат морковный с чесноком
- Морковный салат по–китайски
- Салат из моркови и редьки
- Яйца под майонезом с гарниром
- Салат «Славянка»
- Морковный салат с зеленым горошком
- «Овощное ассорти»
- Салат из моркови и яблок
- Салат «Осень»
- Салат «Необычный»

- Салаты из картофеля
  - Картофельный салат с каштанами
  - Салат из картофеля и редиса
  - Картофельный салат с сыром и сельдереем
  - Салат из картофеля и вареной кукурузы
  - Салат из картофеля по–американски
  - Картофельный салат с морской капустой
  - Картофельно–грибной салат
  - Салат из картофеля, помидоров и фасоли
  - Картофельный салат с курицей и грибами
  - Салат из картофеля и зеленого горошка
  - Салат из картофеля и огурцов
  - Салат из картофеля и цветной капусты
  - Салат картофельный с солеными огурцами
  - Салат из молодого картофеля с фасолью
  - Картофельный салат с чесноком
  - Салат «Кукурузный оливье»
  - Салат «Зернистый»
  - Салат из картофеля с редькой
  - Салат с картофелем и морковью
  - Салат картофельный с сыром

- Картофельный салат с солеными огурцами
- Картофельный салат со свеклой
- Салат из картофеля и огурцов с чесноком
- Картофельный салат с грибами
- Картошка с секретом
- Яйца с картофелем под зеленым соусом

- Салаты из дыни
  - Салат «Дачный»
  - Салат из дыни с фруктами
  - Салат из дыни и бананов
  - «Кораблики» из дыни
  - Салат «Сады Молдавии»
- Винегреты
  - Винегрет «Холостяцкий»
  - Винегрет с кальмарами
  - Винегрет с копченой грудинкой
  - Винегрет с креветками
  - Винегрет с рыбой
  - Винегрет из картофеля и грибов
  - Мясной винегрет
  - Винегрет с консервированным мясом
  - Винегрет с курицей
  - Винегрет с осетриной
  - Винегрет с грибами
  - Винегрет овощной
  - Винегрет с квашеной капустой

- Фруктовый аромат
  - Салаты из яблок
    - Салат из яблок и кураги с изюмом
    - Яблочный салат с овсяными хлопьями
    - Яблочный салат с капустой
    - Яблочный салат по–итальянски
    - Яблочно–фруктовый салат
    - Салат «Фруктовый гарнир»
    - Салат «Грибная полянка»
    - «Персики в сливках»
    - Яблочный салат с грецкими орехами
    - Яблочный салат с зеленым сельдереем
    - Салат из яблок и квашеной капусты

- Салат из моркови и яблок
- Салат из яблок и киви
- Салат из яблок и редьки с лимоном
- Салат из яблок и маринованного перца
- Яблочный салат с медом
- Салат «Яичный»
- Яблочный салат с овощами
- Яблочный салат с помидорами
- Салат «Яблочный спас»
- Салат из яблок и зеленого горошка
- Яблочный салат с зеленым луком
- Салат «Болгарский»
- Яблочный салат с репчатым луком

- Салаты из груш и апельсинов
  - Фруктовый салат
  - Салат «Груши в орехах»
  - Салат из груш и картофеля
  - Салат из груш с креветками
  - Салат из груш и винограда
  - Салат из апельсинов и бананов
  - Салат из апельсинов и орехов
  - Фруктовый салат с клубникой
  - Салат «Сладкий перец в апельсиновых дольках»
  - Салат–коктейль «Ассорти»
- Салаты из бананов, персиков и абрикосов
  - Салат из бананов с изюмом
  - Фруктовый салат «Манго в миндале»
  - Салат из бананов с сосисками
  - Салат из бананов с курагой
  - Салат из бананов и мандаринов
  - Салат из бананов и киви
  - Салат из бананов со сгущенным молоком
  - «Индийский салат»
  - Абрикосы в белом соусе
  - Салат из абрикосов и персиков
- Салаты из сухофруктов
  - Салат «Под пряным соусом»
  - Салат из сухофруктов с рисом
  - Салат из сухофруктов с творогом
  - Салат из сухофруктов с капустой и чесноком

- Салат из сухофруктов с миндалем
- Салат из сухофруктов и моркови
- Салат из сухофруктов с корицей

- Сладкая ягода
  - Салат из винограда
  - Салат из вишни
  - Салат из клюквы
  - Салат из клубники
  - Салат из черники
  - Клубничный салат «Ассорти»
  - Салат из клубники с апельсинами
  - Салат из малины
  - Клубника со сливками
  - Салат «Сливовый»
  - Салат из клюквы и квашеной капусты
  - Финики фаршированные

- 2. И рыба, и мясо
  - Салаты из рыбы
    - Салат из свежей рыбы и капусты
    - Салат из морской рыбы
    - Салат из рыбы и морской капусты
    - Салат из рыбы с фасолью
    - Салат из свежей рыбной икры
    - Салат из рыбы и картофеля
    - Салат из трески
    - «Селедка под шубой»
    - Салат из сельди и спаржевой фасоли
    - Салат из рыбных консервов
    - Салат из сельди с плавленым сырком
    - Салат из салаки
    - Салат из рыбных консервов и маринованных огурцов
    - Салат из лосося, шпрот и судака
    - Салат из сельди и яиц
    - Салат из сельди и зеленого горошка
    - Салат из соленой сельди и картофеля
    - Салат из копченой скумбрии
    - Салат из копченой рыбы и колбасы
    - Салат из маринованной рыбы
    - Салат «Кошачья радость»
    - Салат из сельди со свеклой
    - Салат «Тунец в лимоне»
    - Рыбный салат с солеными огурцами и капустой

- Салат из сельди с луком
- Салат из трески с овощами
- Рыбный салат с сыром
- Рыбный салат «К пиву»
- Салат из минтая
- Салат из сельди и помидоров
- Салат «Пикантный»
- Рыбный салат по–канадски
- Салат из свежей рыбы и яиц
- Сельдь в сметане
- Паштет рыбный
- Сельдь в подсолнечном масле с горчицей
- Треска в майонезе
- Рыбное ассорти
- Сельдь рубленая
- Салат из копченой рыбы с зеленым горошком
- Салат из сельди «Кольцо»
- Рубленая треска с сыром
- Салат селедочный
- Салат–коктейль рыбный
- Сельдь в «гнезде»
- Сельдь с пивной подливкой и яйцом
- Ставрида с сыром
- Яичные корзиночки с консервами
- Треска с фасолью

- Продукты морей и рек
  - Салат «Речные просторы»
  - Салат из раков и свежих огурцов
  - Салат из раков с рисом
  - Салат «Плавающие кораблики»
  - Салат из риса с крабовыми палочками
  - Салат из креветок и свежей капусты
  - Салат из кальмаров
  - Салат из крабовых палочек и зеленого горошка
  - Салат из консервированных крабов
  - Салат из крабов и морской капусты
  - Салат из креветок и картофеля
  - Салат из креветок и моркови
  - Салат из креветок и копченого лосося
  - Фаршированные креветками листья салата
  - Салат из мидий и морских моллюсков
  - Салат из зеленого горошка с креветками

- Салат из картофеля и кальмаров
- Салат из кальмаров и кукурузы
- Салат из омаров
- Салат из крабов и раковых шеек
- Закуска «Капитанская»
- Салат из кальмаров с морковью
- Креветки в пряном соусе
- Кальмары с творогом
- Закуска–ассорти
- Яйца по–средиземноморски
- Салат из раков и кабачков
- Салат из крабов и картофеля
- Салат из креветок и яиц
- Креветки на шпажках
- Салат из крабовых палочек и свежих огурцов

- Мясные салаты
  - Салат из тушеной говядины
  - Мясной салат со спагетти
  - Горячий салат «Корзинка»
  - Салат из дичи с яблоками
  - Салат из мяса индейки
  - Салат из куриного мяса и сыра
  - Салат из жаркого и фасоли
  - Салат из телячьего языка
  - Салат из телячьих почек и маринованных огурцов
  - Салат из индейки с рисом
  - Салат из свиной вырезки
  - Салат из говядины и овощей
  - Салат из телячьих почек и капусты
  - Салат из говяжьих почек «Хуторской»
  - Салат из куриных почек
  - Салат «Цыпленок жареный»
  - Салат «Индейка по–молдавски»
  - Салат из курицы с черносливом
  - Салат из копченого мяса, картофеля и грибов
  - «Оливье»
  - Салат из свинины и картофеля
  - Мясной салат «Охотничий»
  - Мясной салат с картофелем и огурцами
  - Салат из куриного мяса и белых грибов
  - Салат из копченой курицы и помидоров

- Салат из филе цыпленка
- Салат «Печеночный»
- Салат из копченого мяса и картофеля
- Салат из филе цыпленка и картофеля
- Салат из куриного мяса и кукурузы
- Салат из говядины или свинины
- Салат из говядины и молодого картофеля
- Салат из спаржи и куриной грудки
- Салат из кроличьего мяса
- Салат из копченой грудинки и свежих огурцов
- Салат из печени и фасоли
- Салат из говядины под соусом
- Мясной салат с горошком
- Салат из дичи по–охотничьи
- Салат из печени «По–тоскански»
- Салат из копченого мяса и устриц
- Салат из филе цыпленка и грибов
- Салат с фрикадельками
- Салат из постного мяса, окорока и языка
- Салат–коктейль печеночный
- Холодная мясная закуска
- Салат из бараньих ножек
- Мясной салат «Китайский»
- Мясной салат «Сельский»
- Салат из копченой курицы и риса
- Салат с мясом и картофелем
- Салат из куриной грудинки с сельдереем
- Салат из печени, вымоченной в молоке
- Салат из говядины со свежими огурцами
- Салат из куриного мяса с шампиньонами
- Ассорти мясное

- Салаты из мозгов
  - Салат из говяжьих мозгов и сыра
  - Салат из говяжьих мозгов и горошка
  - Салат из говяжьих мозгов и фасоли
  - Салат из телячьих мозгов и сухофруктов
  - Салат из мозгов, сыра и яблок

- 3. Не считая калории
  - Используя макаронные изделия
    - Салат «Неаполитанский»
    - Салат из макарон с мясом кальмара
    - Салат из рожков и сыра
    - Мясо из макарон с анчоусами

- Салат из макарон с маслинами
- Салат из лапши и цуккини
- Салат из макарон с чесноком
- Салат из макарон и куриного мяса
- Салат из горошка с макаронами
- Салат из макарон и ветчины
- Салат из макарон, мяса цыпленка или молодой баранины
- Салат «Итальянский»

- Аппетитные сосиски
  - Салат из сосисок и маринованных огурцов
  - Салат «Стручки и сосиски»
  - Салат из сосисок и зеленого горошка
  - Салат из сосисок и бананов
  - «Розочки» из сосисок
- Дорогая ветчина
  - Салат «Зимний»
  - Салат из ветчины и свежих огурцов
  - Салат из ветчины и капусты
  - Салат из ветчины и картофеля
  - Салат «Аппетитные слойки»
  - Салат из ветчины «Дынный»
  - Салат из копченой ветчины и вареного мяса
  - Салат из ветчины с грецкими орехами
  - Салат из ветчины и яиц
  - Трубочки из ветчины с хреном
  - Помидоры с ветчиной и сыром
  - Салат на хлебе
  - Салат из ветчины «Деликатесный»
  - «Оливье нетрадиционный»
  - Салат «Новогодний блюз»
- Рис не только для китайцев
  - Салат из риса и миндаля
  - Салат из риса и зеленого горошка
  - Салат из риса и куриного мяса
  - Салат из риса и ананаса
  - Фруктовый салат с рисом
  - Салат из риса и кукурузы
  - Салат из риса с крабовыми палочками
  - Салат из риса и сыра
  - Салат из риса и ветчины
- Изысканный вкус сыра
  - Салат «Белоснежка»

- Салат из сыра и грецких орехов
- Салат из плавленого сыра и риса
- Салат из сыра и картофеля
- Салат из сыра с фруктами
- Салат «Солнечные орешки»
- Рубленые яйца с сыром
- Салат–коктейль сырный
- Салат из мясного паштета с сыром
- Сырный салат «Рокфор»
- Салат из сыра «Швейцарский»
- Салат из сыра с огурцами и редиской
- Колбасный салат
- Салат из зимней редьки с сыром
- Острый овощной салат с сыром
- Салат с овечьим сыром

- Грибы – старые знакомые
  - Грибной салат с картофелем
  - Салат из сухих грибов
  - Шампиньоны в сметане
  - Грибной салат в хлебной «корзинке»
  - Салат из шампиньонов и квашеной капусты
  - Салат из грибов с яйцами
  - Салат из консервированных грибов
  - Салат из консервированных шампиньонов
  - Салат из шампиньонов и зеленого горошка
  - Салат из сельдерея и маринованных грибов
  - Салат из грибов, яиц и овощей
  - Салат из шампиньонов, куриного мяса и авокадо
  - Салат–коктейль грибной
  - Салат из шампиньонов с грецкими орехами
  - Грибной салат по–ереванski
  - Фаршированные маринованные грибы
  - Салат с маринованными грибами и яблоками
  - Салат «Шампиньон»

- 4. Салаты на скорую руку
  - Салат из сосисок, картофеля и соленых огурцов
  - Рыбный винегрет
  - Салат «Куриный»
  - Салат из шпрот

- «Зеленая закуска»
- Салат с кислым молоком из лука
- Салат из перца с грецкими орехами
- Салат из простокваши и редьки
- Салат из кислого молока и петрушки
- Салат из сельдерея, сыра и грецких орехов
- Салат из творога с чесноком
- Редька со сметаной
- Салат из редиса со спассерованным луком
- Салат из редиса с яйцом в сметане
- Салат из яиц
- Салат из свежих огурцов и помидоров
- Салат «Луковый»
- Салат луковый с яблоками
- Салат из болгарского перца
- Салат–коктейль «Минутка»
- Салат «Зеленый»
- Салат из лука и соленых огурцов
- Салат из консервированной стручковой фасоли
- Салат луковый с уксусом
- Салат «На любителя»
- Салат из петрушки и лука
- Салат из редиса

○ 5. Самое вкусное для любимых

- Салат «Путь к сердцу»
- Салат «Слова любви»
- Мясной салат
- Салат «Остров для двоих»
- Салат «Розовая мечта»
- «Заснеженный сад»
- Салат «Синьор помидор»
- «Только для тебя»
- Салат «Перчик»
- «Грибные кораблики»
- Салат «Зимняя сладость»
- «Лужайка для влюбленных»
- Салат из стручковой фасоли
- Салат из щавеля и редиса
- Салат из зеленой и белой фасоли
- Салат из помидоров и плавленых сырков
- Салат из огурцов, сельди и сыра
- Салат из авокадо, шампиньонов и креветок
- Салат из сладкого перца и цветной капусты
- Капустные трубочки

- Салат из картофеля и стручковой фасоли
- Салат из свиной вырезки и свеклы
- Салат из белого куриного мяса и белых грибов
- Салат из телячьего языка и кальмаров
- Салат из моркови и яблок со сгущенным молоком
- Салат из корнишонов и консервированного тунца
- Салат из кукурузы
- Творожный салат с зимней редькой
- Салат с морской капустой
- Салат «Восточный»
- Салат из языка
- Салат из запеченных перцев

○ Заключение

Любовь Поливалина
Салаты на любой вкус

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Введение

Данная книга призвана стать помощником в приготовлении абсолютно различных салатов, из нее также могут почерпнуть для себя много нового как любители экзотических рецептов, так и приверженцы традиционных вкусов, она позволит расширить и разнообразить пищевой рацион как в летнее, так и в зимнее время, что очень важно, поскольку зимой организм человека особенно нуждается в витаминах.

Книга состоит из нескольких разделов и глав, вот более подробная информация о том, что именно можно найти в том или ином разделе.

О том, как обогатить свое питание полезными витаминами и микроэлементами, какие салаты лучше использовать при лечении авитаминоза, общей ослабленности организма или при большом физическом и умственном напряжении, можно узнать в первом разделе данной книги.

Во второй главе первого раздела рассказывается о салатах из экзотических фруктов. С их помощью можно разнообразить любой праздничный стол, удивить гостей. Все эти салаты также можно подавать и как отдельные десертные блюда. Особенно приятным подарком эти рецепты станут для гурманов.

Третья глава посвящена также сладким десертным салатам, но для их приготовления уже используются не экзотические фрукты, а обычные ягоды.

Раздел второй посвящен салатам из мяса и рыбы. Эти рецепты можно использовать для приготовления холодных закусок, отдельных блюд для праздничного или повседневного стола.

Раздел третий включает в себя рецепты из довольно калорийных продуктов, поэтому данные салаты можно использовать и в качестве гарниров, и даже как основные блюда изысканного и разнообразного стола.

В четвертом разделе можно найти несложные рецепты салатов, которые можно приготовить, не тратя на это много времени и используя те продукты, которые находятся под рукой в данный момент. Используя приведенные в этом разделе рекомендации, можно сэкономить и на времени, и на продуктах, причем качество готовых блюд будет отнюдь не меньшим, чем если бы на их приготовление был потрачен целый день.

Заключительный, пятый раздел посвящен особой кухне, кухне для любимых. Рецепты, приведенные в этом разделе, можно использовать при приготовлении торжественного или

романтического ужина для любимого человека. Ваши кулинарные достоинства будут по достоинству оценены любимым человеком, а дорога к его или ее сердцу станет намного короче и прямее.

Эта книга станет как незаменимым пособием для начинающих кулинаров, так и прекрасным подарком уже опытному повару. Приготовление блюд, рецепты которых приведены в этой книге, может также пробудить в кулинаре фантазию к составлению собственных рецептов или к оформлению уже готовых салатов.

Желаем удачи!

1. Салаты витаминные

Полезные овощи

Салаты из помидоров

Салат «Летний»

Требуется:

5 средних помидоров, 3 средних огурца, 2 яйца, 1 ст. л. нарезанного зеленого лука, растительное масло, свежая зелень.

Способ приготовления

Помидоры нарежьте дольками. Очищенные огурцы нарежьте треугольничками и добавьте к помидорам. Яйца сварите, охладите (не опуская в холодную воду, это разрушает питательные вещества), порежьте и вмешайте в салат. Положите лук, посолите и полейте маслом. Украсьте салат свежей зеленью.

Салат «Летняя сказка»

Требуется:

300 г помидоров, по 200 г майонеза и огурцов, 150 г зеленого горошка, по 100 г брокколи, красной смородины и цветной капусты, 2 сладких болгарских перца, по пучку листового салата и шпината, соль, перец.

Способ приготовления

По отдельности отварите капусту и половину всего горошка, остудите и разделите капусту на соцветия. Перцы нарежьте тонкими полосками. Листья салата и шпината тонко постригите ножницами. Помидоры и огурцы порежьте ломтиками, ягоды красной смородины снимите с плодоножек (оставьте несколько веточек для украшения). Капусту, свежий и отварной горошек, сладкий перец, огурцы и $^2/_3$ помидоров смешайте, залейте майонезом, к которому заранее добавьте соль и перец. Выложите в салатницу и украсьте дольками помидоров и веточками красной смородины.

Салат «Краски лета»

Требуется:

5 помидоров, 3 огурца, пучок зеленого лука, 2 болгарских сладких перца, $^1/_2$ стакана майонеза, соль.

Способ приготовления

Огурцы и помидоры нарежьте колечками. У перцев срежьте основания, удалите семена и плодоножки. Порежьте перцы поперек тонкими колечками. Зеленый лук порубите ножом.

На плоское блюдо выложите слоями кольца из помидоров, огурцов и перца. Каждый слой посолите, залейте салат майонезом и посыпьте измельченным зеленым луком.

Салат из помидоров с кислым молоком

Требуется:

0,5 кг спелых помидоров, 1 стакан кислого молока, небольшая луковица, 4 ст. л. растительного масла, 4 яйца, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Помидоры очистите и нарежьте кружочками. Сварите вкрутую яйца и порежьте. Петрушку и лук мелко порежьте. Отцедите кислое молоко и взбейте с растительным маслом. Положите на дно в салатницу петрушку, ряд помидоров, яйца, немного лука, остальные помидоры, посыпьте оставшейся петрушкой и луком, заправьте салат взбитым кислым молоком. Уберите салат на полчаса в холодильник или холодное место.

Салат из помидоров и зеленого горошка

Требуется:

1–1,5 кг свежих помидоров, 200 г консервированного зеленого горошка, 200–250 г майонеза, 4–5 картофелин.

Способ приготовления

Помидоры порежьте небольшими дольками. Добавьте горошек, порезанный отварной картофель, все перемешайте и заправьте майонезом. При подаче к столу посыпьте зеленью.

Фаршированные помидоры

Требуется:

10 помидоров одинаковой величины, 1 стакан риса, 300 г почек, луковица, яйцо, немного зелени укропа или петрушки, 100 г сметаны, 25 г жира для жарки, соль, перец.

Способ приготовления

Почки для фарша мелко порежьте и поджарьте на сковороде. Постепенно добавляйте мелко нарезанный лук и воду, тушите почки до готовности. Не забывайте подливать воду при необходимости.

Рис варите отдельно до готовности в соленой воде, после этого промойте холодной водой, чтобы он не слипался.

Когда почки немного подрумянятся, пропустите их вместе с луком через мясорубку и смешайте с вареным рисом, яйцом, солью и перцем.

У помидоров срежьте верхушки и выньте из них сердцевину, только не выбрасывайте верхушки. Наполните их фаршем, смешанным с мякотью, и сверху накройте верхушечками. Смажьте противень каким–нибудь жиром и уложите на него помидоры, поставьте в духовку и выпекайте около 15 мин. Затем посыпьте зеленью петрушки и подавайте к столу. Лучше, если помидоры остынут немного и станут теплыми.

Салат из помидоров с картофелем

Требуется:

по 200 г помидоров и стручковой фасоли, 500 г картофеля, 3 яйца, 2 огурчика, 100 сметаны или простокваши, соль, любая летняя зелень (чем больше, тем лучше).

Способ приготовления

Отваренный картофель и яйца нарежьте кубиками, огурец – соломкой, а помидоры – дольками. Фасоль порежьте на кусочки длиной 3–4 см и отварите в подсоленной воде, добавив при варке кусочек сахара. Все компоненты смешайте, посолите и заправьте сметаной. Подавайте, густо посыпав зеленью.

Салат из помидоров, киви и яблок

Требуется:

по 2 помидора, киви и яблока, $^1/_4$ стакана йогурта, соль, 1 ч. л. сахара.

Способ приготовления

Киви очистите, яблоки разрежьте и удалите из них косточки. Киви, яблоки и помидоры нарежьте тонкими ломтиками. Йогуртом, смешанным с сахаром и солью, заправьте салат и подайте его как гарнир к блюдам из отварного мяса.

Салат из свежих помидоров, яблок и осетровой рыбы

Требуется:

300 г осетровой рыбы, по 100 г свежих помидоров и яблок, свежий огурец, 3 картофелины, яйцо, 50 г зелени салата, 200 г майонеза, сахар, соль.

Способ приготовления

Отварите рыбу и картофель. Нарежьте их небольшими ломтиками, а также свежие помидоры, яблоки и огурец. Добавьте крупно нарезанные листья салата и, заправив майонезом, солью и сахаром, все осторожно перемешайте. Выложите горкой в салатницу и украсьте листиками салата, более крупными ломтиками рыбы, кружочками помидоров, огурца и дольками яйца.

Салат из помидоров, перца и брынзы

Требуется:

по 200 г помидоров, сладкого красного и зеленого перца, брынзы и сметаны, 100 г свежих огурцов, 2–3 дольки чеснока, зелень сельдерея или петрушки, соль.

Способ приготовления

Помидоры нарежьте кружочками, перец – кольцами, огурцы – кубиками. Мелко раскрошите брынзу. Нашинкуйте зелень и чеснок. Все смешайте и заправьте сметаной и солью по вкусу.

Помидоры с творогом

Требуется:

по 500 г творога и помидоров, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Насыпьте в творог соль, перец и разотрите его в плоской чашке. У помидоров вырежите середину и удалите всю мякоть. Массой из творога заполните помидоры. Выложите на плоское блюдо и каждый помидор украсьте веточкой петрушки.

Салат «Зеленый»

Требуется:

по 200 г помидоров и огурцов, 50 г подсолнечного масла, зелень петрушки, укропа и лука, листья салата, соль.

Способ приготовления

Мелко порежьте помидоры и огурцы, посолите, добавьте в них зелень, полейте подсолнечным маслом и перемешайте.

Салат из помидоров и яиц с рыбными консервами

Требуется:

$^1/_2$ кг помидоров, 5 яиц, по 150–200 г рыбных консервов и

майонеза, 50 г сливочного масла, зелень, перец, соль.

Способ приготовления

Верхушки помидоров срежьте. Чайной ложечкой аккуратно выньте мякоть из них и положите ее отдельно. Яйца отварите и мелко нарежьте, смешайте с мякотью помидоров.

Рыбные консервы разомните и заправьте майонезом. Перемешайте с яйцами и мякотью помидоров. Посолите, поперчите и положите зелень. Перемешайте. Чайной ложечкой положите аккуратно в каждый помидор смесь так, чтобы он был набит ею полностью.

Каждый помидор с начинкой украсьте масляным цветком. Чтобы сделать его, вам понадобится слегка нагреть масло – до консистенции густой сметаны, положить в кондитерский шприц и выдавить оттуда небольшой цветочек на каждый помидор. Разложите помидоры на тарелке. Подавайте блюдо холодным.

Салат из помидоров с фасолью

Требуется:

200 г помидоров, 300 г фасоли, 2 картофелины, луковица, 30 г томатной пасты, 90 г майонеза, зелень укропа, соль, 50 г маргарина.

Способ приготовления

Замочите фасоль на ночь, а утром отварите ее в небольшом количестве воды. Порежьте на маленькие кубики очищенный вареный картофель, лук спассеруйте в маргарине. Нарежьте помидоры.

Все смешайте и посолите, добавьте зелень, положите майонез с томатной пастой и еще раз перемешайте.

Салат «Фасолевый»

Требуется:

2 помидора, 300 г фасоли, головка репчатого лука, зелень, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Отварите фасоль, нарежьте лук, спассеруйте, соедините с помидорами, нарезанными кружочками, слегка поджарьте на растительном масле, добавьте фасоль, укроп, соль и потушите.

Помидорные «корзиночки»

Требуется:

1 яйцо, 3 помидора, $^1/_2$ банки тунца в собственном соку, 1 ч. л. каперсов, по 75 г майонеза и натурального йогурта без добавок, $^1/_3$ пучка салата, соль, молотый черный и красный перец по вкусу.

Способ приготовления

Сварите яйцо. С каждого помидора срежьте «крышечку», удалите мякоть, измельчите ее и сложите в отдельную миску.

Слейте жидкость с консервов. Мелко нарежьте яйцо и каперсы, смешайте с измельченной рыбой, солью, перцем и помидорной мякотью. Залейте майонезом и йогуртом.

Выложите тарелку салатными листьями. Помидорные коробочки наполните получившимся у вас фаршем, выложите на салатные листья и закройте «крышечками». Подавайте к столу с белым хлебом.

Салат из помидоров и сыра с чесноком

Требуется:

1 кг помидоров, 300 г пикантного сыра, 4 зубчика чеснока, зелень петрушки, укропа и базилика – по $^1/_2$ пучка, 100 г майонеза, соль, черный молотый перец, маслины.

Способ приготовления

Выберите не очень крупные твердые помидоры, острым ножом срежьте верхнюю часть и ложечкой выньте мякоть. Сыр натрите на терке и смешайте с майонезом. Зелень и зубчики чеснока очень мелко порубите и смешайте с сырной массой. Добавьте по вкусу соль и перец. Этой начинкой наполните помидоры и накройте их «крышечками». Большое плоское блюдо покройте листьями базилика и выложите на них помидоры. На крышечки сверху майонезом из корнетика выдавите узоры и положите по половинке маслины.

Салат из помидоров с копченой курицей

Требуется:

по 200 г мясистых помидоров и копченой курицы, 150 г отварного мяса, 100 г свежих огурцов, по 50 г зеленого горошка и сладкого болгарского перца, 2 яйца, луковица, $^1/_2$ баночки майонеза, апельсин, пучок листового салата, по 30 г маринованных каперсов для украшения и тертого сыра пармезан.

Способ приготовления

Копченую курятину, мясо и свежие огурцы нарежьте соломкой. Сладкий перец порежьте кубиками. Яйца мелко

порубите, помидоры порежьте ломтиками, апельсин почистите и порежьте мякоть на мелкие кусочки, а лук – тонкими ломтиками. Все соедините, заправьте майонезом и тщательно перемешайте. В салатницу на дно уложите листья салата, выложите горкой салат. Посыпьте сыром пармезан и украсьте каперсами.

Салат «Весенний»

Требуется:

5 средних помидоров, 3 средних огурца, 2 яйца, 1 ст. л. зеленого лука, растительное масло, свежая зелень.

Способ приготовления

Помидоры нарежьте дольками. Очищенные огурцы нарежьте треугольничками и добавьте к помидорам. Яйца сварите, охладите (не опуская в холодную воду, это разрушает питательные вещества), порежьте и вмешайте в салат. Добавьте лук, посолите и полейте маслом. Украсьте салат свежей зеленью.

Салат из помидоров и болгарского перца

Требуется:

по 3 крупных помидора и болгарских перца, $^1/_2$ пучка зеленого лука, 100 г зеленого салата, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 3 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец.

Способ приготовления

Болгарский перец нарежьте соломкой, зеленый лук, салат нашинкуйте, помидоры нарежьте небольшими дольками. Овощи смешайте, заправьте растительным маслом, перцем и солью.

Салат из помидоров и огурцов с хреном

Требуется:

по 200 г помидоров и огурцов, пучок зеленого лука, 1 ст. л. тертого хрена, долька чеснока.

Для заправки:

20 г растительного масла, 1 ч. л. уксуса, соль, сахар, перец по вкусу.

Способ приготовления

Салатницу предварительно натрите чесноком. Положите в нее слоями нарезанные тонкими кружочками помидоры и огурцы, поливая каждый слой салатной заправкой, приготовленной из масла, уксуса, соли, сахара и перца. Посыпьте мелко нарезанным

зеленым луком и тертым хреном.

Салат из цветной капусты

Требуется:

по 100 г помидоров, цветной капусты, огурцов и зеленого салата, пучок зеленого лука, 50 г стручковой фасоли, по 3 ст. л. сметаны и майонеза, сахар, соль, зелень.

Способ приготовления

Капусту отварите, охладите в отваре, разберите на соцветия. Помидоры и огурцы нарежьте тонкими ломтиками, листья салата – соломкой, зеленый лук нашинкуйте. Стручки фасоли нарежьте ромбиками и отварите. Подготовленные овощи соедините и заправьте сметаной, смешанной с сахаром, солью и майонезом, украсьте зеленью.

Салат «Томатный»

Требуется:

5–6 помидоров средних размеров, 2–3 зубчика чеснока небольших размеров, зелень петрушки и листья салата, соль, молотый перец, майонез.

Способ приготовления

У свежих помидоров вырежите кружочки у плодоножек. Мелко порубите чеснок и зелень петрушки. Добавьте молотый перец и соль.

Нафаршируйте помидоры и накройте вырезанными кружочками, дайте пропитаться в течение 2–3 часов. На блюдо положите листья зеленого салата и красиво уложите на них фаршированные помидоры.

Помидоры, фаршированные сыром

Требуется:

10 помидоров, 200 г пикантного сыра, 4 зубчика чеснока, по $^1/_2$ пучка зелени петрушки, укропа и базилика, 100 г майонеза, соль, черный молотый перец, 100 г ветчины.

Способ приготовления

Выберите не очень крупные твердые помидоры, острым ножом срежьте верхнюю часть и ложечкой выньте мякоть. Сыр натрите на терке и смешайте с майонезом. Зелень и зубчики чеснока порубите и смешайте с сырной массой. Ветчину нарежьте соломкой и добавьте в приготовленную массу, посолите,

поперчите. Готовой начинкой наполните помидоры и накройте их «крышечками». Выложите фаршированные помидоры на блюдо.

Салат «Праздничный»

Требуется:

4 помидора, 8 яиц, 3 свежих огурца, пучок редиса, 2 зеленых яблока, 3 ст. л. консервированной кукурузы, 100 г майонеза, 2 ст. л. кетчупа, по пучку укропа, базилика и листового салата, 50 г маринованных шампиньонов, соль, перец.

Способ приготовления

Помидоры разрежьте на половинки, редис и огурцы фигурно порежьте, яблоко нарежьте ломиками, зелень разделите на веточки. Яйца сварите вкрутую, срежьте острый конец и аккуратно выньте желтки, разотрите их с солью, перцем, майонезом и кетчупом до однородной массы. Туда же добавьте мелко нарезанные шампиньоны, размятые вилкой кукурузные зерна. Этой начинкой наполните яичные белки и накройте их половинками помидоров. На плоском блюде разложите зелень, редис и огурчики, установите фаршированные яйца. «Шляпки» украсьте капельками майонеза и веточками зелени.

Салат «Овощной»

Требуется:

по 40–50 г свежих помидоров и свежих огурцов, 30–40 г редиса, 3–4 болгарских перца, соль, перец, майонез или сметана, зелень.

Способ приготовления

Овощи мелко порежьте соломкой. Приготовленную массу перемешайте и заправьте майонезом или сметаной. Блюдо украсьте мелко нарезанными листьями салата или другой зеленью. Готовый салат подавайте к столу.

«Огонек»

Требуется:

5–6 средних помидоров, небольшая луковица, 1–2 зубчика чеснока.

Для заправки:

70 г растительного масла, 2 ст. л. столового уксуса, 10 г сахара, перец, столовая горчица, соль по вкусу.

Способ приготовления

Порежьте дольками помидоры, лук нашинкуйте кольцами, добавьте очень мелко порезанный чеснок и все это полейте специальной заправкой, приготовленной следующим образом: растительное масло смешайте с уксусом, добавьте молотый черный перец, столовую горчицу, соль и сахар. Все слейте в посуду, которую можно плотно заткнуть пробкой. Взболтайте ее до однородного состояния.

Салат «Луковый»

Требуется:

1 кг помидоров, 4 крупных огурца, пучок лука–порея, 4–5 картофелин, 3 яйца, 150 г майонеза, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Сварите картофель и яйца. Мелкими колечками порежьте помидоры и огурцы. Вареные яйца мелко порубите. Все перемешайте, посолите, поперчите и полейте майонезом. Сверху посыпьте порезанным зеленым луком.

Салат «Для друзей»

Требуется:

4 свежих помидора, 2–3 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, любая зелень по вкусу, 1 ст. л. майонеза.

Способ приготовления

Нашинкуйте огурцы тонкими ломтиками, затем нарежьте помидоры дольками. Добавьте нашинкованную мелко зелень и нарезанный кольцами лук. Салат заправьте майонезом.

Салат «Нежный»

Требуется:

5 свежих помидоров, 3 яблока, 100 г зеленого салата и шпината, 3 ст. л. майонеза.

Способ приготовления

Помидоры и яблоки очистите от кожицы, нарежьте кружочками. Красиво уложите в салатницу, посыпьте мелко нарезанной зеленью шпината и салата, заправьте майонезом.

Салат «Букет»

Требуется:

по 2 помидора, огурца и яйца, 150 г фасоли, 50 г салата, 3 ст. л. сметаны или майонеза, 2–4 листа зеленого салата, любая зелень по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы и помидоры порежьте полукружиями, смешайте со стручками вареной фасоли, нарезанной ломтиками по 3 см. Овощи уложите букетами в салатницу на листья салата; на середину поместите кружочки вареных яиц, посыпьте зеленью, полейте сметаной или майонезом.

Закуска из помидоров в желе

Требуется:

6 помидоров в собственном соку, 2 стакана куриного бульона, 80 г отварной курицы, 10 г желатина, по 2 вареных яйца и соленых огурца, 100 г зеленого горошка.

Способ приготовления

Желатин залейте водой, дайте набухнуть и добавьте в бульон. В салатницу выложите горошек, яйца, нарезанные кружочками, залейте бульоном с желатином и дайте остыть. У помидоров снимите «крышечки» и удалите мякоть, смешайте ее с нарубленным куриным мясом. Полученной массой нафаршируйте помидоры и выложите в салатницу, после чего долейте вторую половину желе. Дождитесь застывания и подавайте к столу.

Салат из маринованных помидоров

Требуется:

8 маринованных помидоров, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, сахар, черный перец.

Способ приготовления

Помидоры натрите на терке. Каждую луковицу разрежьте вдоль и нарежьте полукольцами, после чего добавьте в помидоры. Салат заправьте маслом, сахаром и перцем.

Салат «Здоровье»

Требуется:

4 помидора, головка репчатого лука, 3 вареных яйца, 100 г тертой брынзы, 3 ст. л. сметаны.

Способ приготовления

Порежьте помидоры, нашинкуйте лук, порубите яйца, посыпьте брынзой, залейте сметаной.

Салат из помидоров с фруктами

Требуется:

по 2 помидора, яблока и киви, 100 г сливочного йогурта, сахар, соль.

Способ приготовления

Фрукты и помидоры нарежьте тонкими ломтиками, посыпьте солью и сахаром. Полейте йогуртом.

Салат из помидоров в томатном соку

Требуется:

4 помидора, головка репчатого лука, $^1/_2$ стакана томатного сока, $^1/_2$ ч. л. столового уксуса, 3 ст. л. растительного масла, $^1/_2$ ст. л. сахара, 2 зубчика чеснока, соль.

Способ приготовления

Помидоры порежьте на дольки, посыпьте нарезанным кольцами луком, залейте томатным соком, смешанным с маслом, сахаром, солью, уксусом, давленым чесноком.

Салаты из огурцов

Салат «Оригинальный»

Требуется:

большой огурец, большой кусок арбуза, небольшой лимон, пакет молочного снежка, зелень по вкусу.

Способ приготовления

Очистите огурец от кожуры и нарежьте тонкими кружочками, сложите в красивую салатницу и полейте выжатым лимонным соком. Арбуз очистите от семечек и нарежьте кубиками. Смешайте арбуз с огурцами и залейте салат необходимым количеством снежка.

Можете добавить любую нарубленную зелень.

Овощной салат с фруктами и ягодами

Требуется:

2 свежих огурца, $^1/_3$ вилка белокочанной капусты, морковь, зеленое яблоко, корень сельдерея, 3 небольших болгарских перца, $^1/_2$ стакана чернослива, по 30 г клюквы и брусники, $^1/_2$ апельсина, сок $^1/_2$ лимона, соль, 4 ст. л. оливкового масла.

Способ приготовления

Капусту нашинкуйте и перетрите с солью, морковь и сельдерей натрите на крупной терке. У яблока удалите сердцевину и, не очищая от шкурки, нарежьте его дольками и сбрызните лимонным соком. Перцы разрежьте вдоль пополам и порежьте полукольцами. Чернослив замочите в теплой воде, выньте косточки, мякоть разрежьте на полосочки. Апельсин руками разделите на небольшие кусочки (но не режьте ножом). Аккуратно, чтобы не помять, соедините все ингредиенты. Оливковое масло перемешайте с остатками лимонного сока и добавьте в салат.

«Спрятанные огурчики»

Требуется:

по 4 яйца, соленых огурца и картофелины, свекла, лук, майонез.

Способ приготовления

Соленые огурцы порежьте кубиками и выложите на дно салатницы. Слой огурцов полейте майонезом. Отварной очищенный картофель порежьте кубиками и выложите поверх огуречного слоя, полейте майонезом. Отваренные вкрутую яйца разрежьте и удалите желток. Яичные белки порежьте и посыпьте ими слой картофеля. Полейте майонезом. Лук мелко порежьте, обдайте крутым кипятком для удаления горечи и выложите на слой яичных белков. Свеклу натрите на крупной терке и выложите поверх лука. Полейте майонезом. Яичные желтки разотрите и присыпьте свекольный слой.

Салат «Радуга»

Требуется:

по 2 соленых огурца, моркови и яйца, 3 картофелины, луковица, свекла, 2 ст. л. зеленого горошка, 1 стакан майонеза, соль.

Способ приготовления

Отварите картофель, морковь, яйца, свеклу. Яйца, лук, огурцы мелко нарежьте, картофель, морковь и свеклу натрите на крупной терке. Все компоненты чуть–чуть посолите и разделите на две части. На дно высокой прозрачной салатницы положите слой картофеля, на него укладывайте слои лука, свеклы, соленых огурцов, яиц, зеленого горошка, затем повторите слои в том же порядке. Не забывайте каждый слой смазывать майонезом. Поставьте салат на пару часов в прохладное место, для того

чтобы все его части хорошо пропитались майонезом, перемешивать их не надо.

Салат из малосольных огурцов и цветной капусты

Требуется:

по 3 малосольных огурца и яйца, 300 г цветной капусты, пучок зеленого лука, зеленое яблоко, 150 г майонеза, соль, укроп.

Способ приготовления

Цветную капусту отварите в подсоленной воде, остудите и разберите на мелкие соцветия. Отварите яйца и измельчите их вместе с огурцами и зеленым луком. Зеленое яблоко очистите от косточек, натрите на мелкой терке. Все части салата смешайте, чуть–чуть посолите и заправьте майонезом, посыпьте измельченным укропом.

Салат из огурцов, капусты и моркови

Требуется:

свежий огурец, небольшой кочан капусты, 2 моркови, яблоко, луковица, несколько листьев кинзы, 1 стакан сметаны, соль.

Способ приготовления

Нашинкуйте капусту мелкой соломкой, морковь и яблоко натрите на терке, огурец порежьте небольшими квадратиками. Все перемешайте, посолите, залейте сметаной. Можете украсить салат листьями кинзы.

Салат «Питательный»

Требуется:

150 г свежих огурцов, 250 г картофеля, 5 яиц, по 100 г отварных свинины и телячьего языка, зеленый лук, зелень петрушки, соль, перец.

Для соуса:

50 г сметаны, лимон, 2 яйца, 2 стакана растительного масла, 1 ч. л. сахарной пудры, соль.

Способ приготовления

Охлажденную свинину порежьте тонкими брусочками, а язык – полукруглыми дольками. Отварите картофель и яйца, порежьте их кубиками. Свежие огурцы нарежьте кружками. Мелко нарубите зеленый лук. Смешайте все продукты, посолите по вкусу.

Для соуса взбейте охлажденные яйца с сахарной пудрой и солью. Добавьте сок лимона, растительное масло. После этого

тщательно взбейте все вместе, смешайте со сметаной. Размешайте соус до однородной массы и заправьте им салат.

Салат из огурцов по–французски

Требуется:

по 2 соленых огурца и вареных яйца, корень сельдерея, 3 картофелины, 3 ст. л. нарезанных маринованных шампиньонов, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы, соль.

Способ приготовления

Картофель отварите в «мундире», очистите, нарежьте на мелкие кубики. Корень сельдерея натрите на терке, яйца и огурцы мелко порежьте. Перечисленные компоненты смешайте с шампиньонами, заправьте соусом из майонеза, горчицы и соли.

Салат из огурцов и редиски

Требуется:

большой огурец, 4 пучка редиски, яблоко, соль, сметана.

Способ приготовления

Редис мелко порежьте. Очищенный огурец также мелко порежьте и смешайте с редисом. Яблоко освободите от кожуры и косточек, вмешайте в салат. Посолите и полейте сметаной.

Салат «Деревенский»

Требуется:

соленый огурец, 4 картофеля, 3 дольки чеснока, зеленый лук, сметана.

Способ приготовления

Картофель отварите и порежьте небольшими кубиками. Чеснок и огурец мелко порежьте и добавьте в картофель. Посыпьте салат мелко порезанным луком, залейте сметаной и все хорошо перемешайте, посолите.

Салат из огурцов и вареной кукурузы

Требуется:

по 2 огурца и яйца, 2 стакана вареных зерен кукурузы, соль, сметана.

Способ приготовления

В кукурузу добавьте мелко порезанные очищенные огурцы и вареные яйца. Посолите, залейте сметаной и хорошо

перемешайте. При подаче посыпьте свежей зеленью.

Салат «Кукурузный»

Требуется:

2–3 огурца (можно соленых), 1 стакан риса, 4 яйца, упаковка крабовых палочек, 200 г консервированной кукурузы, лук, майонез.

Способ приготовления

Отварите рис. Готовый рис промойте и переложите в салатницу. Мелко порубите сваренные вкрутую яйца, крабовые палочки и огурцы. Теперь добавьте кукурузу и лук, мелко нарезанный и ошпаренный крутым кипятком. Салат посолите по вкусу и заправьте майонезом. Готовое блюдо украсьте веточками укропа.

Салат «Простой»

Требуется:

2 небольших огурца, яйцо, сваренное вкрутую, 2 ст. л. майонеза, зеленый лук, листья салата.

Способ приготовления

Кружочками порежьте огурец и яйцо. Смешайте с ними майонез и украсьте салат зеленью.

Салат из огурцов и помидоров

Требуется:

по 2 огурца и помидора, луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль, зубчик чеснока.

Способ приготовления

Порежьте огурцы кружочками, а помидоры – дольками. Лук очень мелко порубите вместе с чесноком. Посолите по вкусу и заправьте салат растительным маслом.

Салат из свежих огурцов и раков

Требуется:

по 200 г свежих огурцов и майонеза, 20 раков, по 150 г консервированного зеленого горошка и картофеля, 50 г сельдерея, яблоко, соль, сахар, зелень.

Способ приготовления

Отварите раков. Освободите от скорлупы раковые шейки и

мелко нарежьте их вместе с мякотью клешней. Отварите картофель, очистите и нарежьте небольшими кусочками. Яблоко очистите от кожицы и сердцевины, затем вместе с сельдереем натрите на крупной терке. Мелко нарежьте свежие огурцы и перемешайте все ингредиенты. Добавьте зеленый горошек и заправьте майонезом, солью и сахаром. Выложите в салатницу и украсьте раковыми шейками и зеленью.

Салат из консервированных огурцов и свеклы

Требуется:

по 2 свеклы и консервированных огурца, $1^1/_2$ стакана зеленого горошка, стебель лука–порея, 50 г очищенных грецких орехов, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. хрена, соль, сахар, зелень.

Способ приготовления

Свеклу сварите и очистите. Огурцы, свеклу и лук–порей мелко нарежьте, орехи размельчите. Все перемешайте, залейте сметаной и добавьте соль, сахар, горошек и хрен. Хорошо размешайте и украсьте зеленью.

Салат из соленых огурцов с хреном

Требуется:

5 соленых огурцов, 200 г хрена, 200–300 г картофеля, 2 моркови, 150 г майонеза, зелень, перец, соль.

Способ приготовления

Хрен натрите на мелкой терке. Морковь и картофель отварите, картофель нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите на крупной терке. Огурцы нарежьте мелкими кусочками и перемешайте с отварными овощами и хреном. Поперчите, посолите и тщательно перемешайте. Заправьте майонезом и еще раз перемешайте. Украсьте веточками зелени.

Салат подавайте к столу как самостоятельное блюдо или как холодную закуску.

Салат из соленых огурцов и фасоли с горчицей

Требуется:

2 соленых огурца, 200 г фасоли, некислое яблоко, луковица, 250 г густой сметаны, яйцо, 30 г горчицы, 10 г красного перца, зелень петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Фасоль сварите в подсоленной воде. Если фасоль крупная,

слегка порежьте ее. Нарезанный кубиками соленый огурец добавьте к фасоли. Сварите яйцо, мелко порубите его. Яблоко натрите на крупной терке, лук порежьте и добавьте к фасоли и огурцу. Посыпьте зеленью петрушки и укропа, положите горчицу, соль, красный перец. Все заправьте сметаной и хорошо перемешайте. Лучше всего подавать к шашлыкам.

Салат из свежих огурцов и шпината

Требуется:

300 г листьев шпината, $^1/_2$ кг свежих огурцов, яичный желток, 75 г сметаны или растительного масла, зелень лука и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Листья шпината просушите, обмакнув полотенцем, нарежьте некрупно. Огурцы очистите от кожуры и нарежьте мелкими кубиками. Зелень нарежьте и положите вместе с огурцами и шпинатом в глубокую емкость. Сметану (растительное масло) тщательно разотрите с желтком и солью. Добавьте перец. Заправьте полученной массой салат.

Поставьте его для охлаждения на несколько минут в холодильник, затем подавайте. Салат можете украсить веточками зелени или колечками огурца.

Салат из огурцов с луковым соусом

Требуется:

0,5 кг свежих огурцов, по 6 яиц и крупных редисок, по 200 г зеленого лука и сметаны, 100 г майонеза, листья салата.

Способ приготовления

Яйца сварите вкрутую, разрежьте на половинки. У каждой половинки снизу срежьте немного белка, чтобы придать яйцам устойчивость. Выложите на плоское блюдо листья салата примерно одинакового размера таким образом, чтобы их края слегка свешивались с него. Разложите половинки яиц, оставив в середине пустое место. В центр тарелки выложите нарезанные крупными кубиками свежие огурцы, кружочки редиса. Залейте соусом, для которого смешайте сметану и майонез, посолите по вкусу. Мелко нарубите зеленый лук (разотрите деревянной толкушкой) и соедините со сметанно–майонезной смесью.

Салат «Уголки»

Требуется:

по 100 г огурцов и помидоров, 50 г редиски, 1 ст. л. растительного масла, майонез, соль, зелень.

Способ приготовления

Все овощи очистите от кожуры, затем не очень мелко порежьте огурцы и редиску в форме каких–нибудь треугольных фигур. Помидоры порежьте просто небольшими кусочками. Все посолите, смешайте и выложите в салатницу с острыми углами (форма треугольника или квадрата). Масло, майонез, соль и зелень смешайте отдельно и полейте сверху, после чего поставьте салат в холодильник.

Фаршированные огурцы

Требуется:

10 свежих огурцов, сельдь, 150 г сыра, 50 г сливочного масла, 3 ст. л. майонеза, соль, черный молотый перец, 2 ст. л. горчицы, 2 зубчика чеснока, перец, укроп, 100 г редиса, помидор.

Способ приготовления

Огурцы разрежьте вдоль пополам, ложкой выньте мякоть и мелко ее порубите. Сельдь очистите от кожи и костей и пропустите через мясорубку. Сыр натрите на мелкой терке. Мелко нарежьте редиску и помидоры. Хорошенько перемешайте огуречную мякоть, селедочный фарш, сыр, майонез, сливочное масло, горчицу, добавьте соль и перец по вкусу. Массу поставьте на 2 часа в холодильник, затем выложите ее в половинки огурцов.

Салат «Огуречный»

Требуется:

200 г огурцов, 1 ст. л. лимонного сока, $^1/_6$ стакана оливкового (кукурузного или другого растительного) масла, соль, перец, зелень петрушки или укропа.

Способ приготовления

Очистите огурцы от кожуры и порежьте кружочками. Оливковое масло, лимонный сок, соль и перец смешайте в закрытой емкости. Получившейся заправкой залейте огурцы и еще раз перемешайте. Перед подачей к столу салат поставьте в холодильник на 30 мин.

Подавайте салат к столу, посыпав зеленью.

Салат «Аппетитный»

Требуется:

3 соленых огурца, 4 соленых помидора, головка репчатого лука, зубчик чеснока, 2 картофелины, зелень, соль, растительное масло.

Способ приготовления

Огурцы нарежьте тонкими ломтиками, помидоры разомните. Добавьте нашинкованную зелень, нарезанный кольцами лук, натертый картофель, толченый чеснок, посолите и заправьте маслом.

Огурцы, фаршированные сыром

Требуется:

6 маринованных огурцов, 250 г сыра, яблоко, 100 г майонеза.

Способ приготовления

Огурцы разрежьте вдоль пополам, удалите мякоть, порубите ее и смешайте с тертым сыром и яблоком. Полученную массу перемешайте с майонезом и наполните ею огурцы.

Салат «Пикантный»

Требуется:

3 огурца, 100 г листового салата, 5 редисок, 2 вареных яйца, пучок зеленого лука, сметана.

Способ приготовления

Нарежьте огурцы, салат, редис, яйца, зеленый лук. Все перемешайте и заправьте сметаной.

Салат из шпината и огурцов

Требуется:

150 г шпината, пучок зеленого лука, 50 г зеленого салата, по 2 яйца и огурца, $^1/_2$ стакана сметаны, по $^1/_2$ ч. л. горчицы и сахара, 1 ст. л. 3 %–ного уксуса.

Способ приготовления

Шпинат, салат и лук порежьте полосками, огурцы – кружочками. Яйца отварите, желтки смешайте с горчицей, сметаной, уксусом, сахаром, солью. Белки порубите.

Зелень и огурцы полейте заправкой, украсьте порезанными белками.

Салат «С кислинкой»

Требуется:

4 свежих огурца, по 2 ст. л. сока лимона и растительного масла, зелень укропа.

Способ приготовления

Огурцы очистите, нарежьте кружочками, посыпьте зеленью, заправьте соком и маслом.

Салат «Для гурманов»

Требуется:

по 8 соленых огурцов и яиц, апельсин, 100 г ветчины, 80 г сыра, 120 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Огурцы, вареные яйца, апельсин и ветчину нарежьте небольшими кубиками, посолите и заправьте майонезом.

Посыпьте тертым сыром.

Салат «Обычный»

Требуется:

3 свежих огурца, 2 яйца, петрушка, зеленый лук, 3 ст. л. майонеза, соль, перец.

Способ приготовления

Огурцы и сваренные вкрутую яйца нарежьте кружочками, выложите на тарелку, посолите, поперчите, посыпьте рубленой зеленью, полейте майонезом.

Салаты из капусты

Салат «На все времена»

Требуется:

кочан капусты, 2 моркови, яблоко, зеленый лук, 2 ст. л. сметаны, соль.

Способ приготовления

Капусту мелко нашинкуйте, морковь, яблоко натрите на терке, лук измельчите. Все перемешайте, посолите, заправьте сметаной. Прелесть этого салата в том, что его можно приготовить в любое время года.

«Капуста в апельсинах»

Требуется:

300 г цветной капусты, 2 яйца, помидор, болгарский перец, апельсин, соль по вкусу.

Способ приготовления

Порежьте цветную капусту на кусочки. Помидоры нарежьте дольками, а перец – кружочками. Сварите яйца вкрутую, цветную капусту прокипятите на медленном огне 20 мин. Готовые яйца порежьте дольками на несколько частей. Смешайте овощи, яйца и полейте выжатым апельсиновым соком.

Красный салат

Требуется:

500 г капусты, 300 г красного болгарского перца, 4 зубчика чеснока, 2 моркови, 3–4 помидора, молотый перец, соль, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса.

Способ приготовления

Капусту мелко нашинкуйте, разотрите с солью. Болгарский перец мелко нарежьте. Морковь натрите на терке, помидоры порежьте на маленькие кусочки. Капусту смешайте с болгарским перцем, морковью, помидорами, толченым чесноком и заправьте салат растительным маслом, смешанным с уксусом и перцем.

Салат из белокочанной капусты

Требуется:

вилок белокочанной капусты, уксус, соль, сахар, специи, масло растительное.

Способ приготовления

Капустный вилок разрежьте на 4 части. Каждую часть нарежьте тонкой, изящной соломкой. Нашинкованную капусту помните рукой. Слегка посолите, добавьте 1 ч. л. сахара и снова помните рукой до появления сока. Теперь полейте уксусом и обильно посыпьте жгучим молотым перцем. Можно полить соком лимона.

Приправьте растительным маслом.

Салат из капусты с крабовыми палочками

Требуется:

небольшой вилок капусты, 50 г крабовых палочек, 100 г кукурузы, зелень укропа и петрушки, 200 г майонеза.

Способ приготовления

Нашинкуйте капусту и смешайте ее с нарезанными

крабовыми палочками, кукурузой и зеленью. Добавьте майонез и все хорошо перемешайте.

Салат из цветной капусты с помидорами и апельсином

Требуется:

300 г цветной капусты, 2 яйца, помидор, болгарский перец, апельсин, соль по вкусу.

Способ приготовления

Порежьте цветную капусту на кусочки. Помидоры порежьте дольками, а перец – кружочками. Поставьте варить яйца на 10 мин, цветную капусту – на 20 мин. Готовые яйца порежьте дольками на несколько частей. Смешайте все и полейте выжатым апельсиновым соком.

Капустный салат с ягодами

Требуется:

по 200 г краснокочанной и белокочанной капусты, 2 яблока, морковь средней величины, 100 г зеленого горошка (свежего, а не консервированного), по 50 г клюквы и брусники, соль, сахар, $^1/_2$ пучка кресс–салата, 120 г майонеза, $^1/_2$ лимона.

Способ приготовления

Капусту тонко нашинкуйте и перетрите с солью и сахаром, чтобы дала сок. Морковь натрите на крупной терке, с яблок снимите кожуру, нарежьте их на тоненькие ломтики и выжмите на них сок лимона, чтобы они не потемнели.

Далее допустимы различные варианты приготовления:

1. В салатницу слоями выложите краснокочанную капусту, яблоки, горошек, морковь и белокочанную капусту с брусникой. Залейте салат майонезом и украсьте кресс–салатом и ягодами клюквы.

2. Перемешайте все ингредиенты, заправьте майонезом и подавайте, украсив только веточками кресс–салата.

Салат из капусты со шпикачками

Требуется:

$^1/_2$ вилка капусты среднего размера, 300 г вареных шпикачек, 200 г майонеза, горсть грецких орехов, соль, сахар, черный молотый перец, зелень петрушки.

Способ приготовления

Капусту ополосните холодной водой, мелко нашинкуйте,

переложите в миску и перетрите с солью и сахаром. Колбаску нарежьте тонкой соломкой, смешайте с капустой, поперчите. Орехи слегка обжарьте на сковороде без масла, мелко порубите, добавьте в салат.

Салат заправьте майонезом, переложите в салатницу, украсьте листиками петрушки.

Салат из капусты и моркови

Требуется:

200 г белокочанной капусты, 2 морковки, 2 ст. л. подсолнечного или горчичного масла, соль и чеснок по вкусу.

Способ приготовления

Нашинкуйте капусту и натрите морковь на мелкой терке. Смешайте овощи с подсолнечным маслом и добавьте по вкусу соль и порубленный чеснок.

Салат «Витаминный»

Требуется:

маленький вилок капусты, большая морковка, 50 г подсолнечного масла, петрушка, укроп, соль по вкусу.

Способ приготовления

Нашинкуйте капусту и порежьте соломкой морковь. Мелко порубите зелень. Все смешайте и заправьте салат растительным маслом, добавьте соль по вкусу.

Салат из капусты и помидоров

Требуется:

небольшая половинка вилка капусты, 2 моркови, помидор, 2 ст. л. растительного масла, соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Нашинкуйте очень мелко капусту и морковь. Полосками порежьте помидор. Смешайте все овощи, заправьте салат растительным маслом, посолите и поперчите по вкусу.

Салат «Термитник»

Требуется:

500 г краснокочанной капусты, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, $^1/_4$ ч. л. молотого тмина, 2–3 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления

Капусту мелко нашинкуйте, добавьте в нее соль, тмин, толченый чеснок, лимонный сок и растительное масло, тщательно перемешайте. Салат «Термитник» выложите горкой на блюдо и подайте к любому мясному блюду.

Салат «Для гурмана»

Требуется:

250 г капусты, морковь, помидор, 2 ст. л. майонеза.

Способ приготовления

Нашинкуйте морковь и капусту. Помидор натрите на крупной терке и добавьте в нашинкованные овощи.

Смешайте салат с майонезом.

Салат грибной с цветной капустой

Требуется:

по 200 г цветной капусты и шампиньонов, 250 г несладкого йогурта, луковица, 3 зубчика чеснока, 2 яйца, листья салата, зелень, соль, сливочное масло.

Способ приготовления

Цветную капусту разберите на соцветия и отварите в подсоленной воде 10 мин. Откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде и мелко нарежьте. Грибы отварите, нарежьте и обжарьте с луком на сливочном масле, остудите и смешайте с капустой. Всю эту массу выложите на тщательно промытые листья салата и залейте соусом. Для соуса чеснок выдавите в йогурт и перемешайте. Украсьте зеленью и измельченным вареным яйцом.

Салат из квашеной капусты

Требуется:

по 200 г квашеной капусты и моркови, соль, 50 г 10 %–ной уксусной эссенции, пакетик приправы для корейской моркови, растительное масло.

Способ приготовления

Натрите на крупной терке морковь, залейте ее маринадом и оставьте на 2 часа. Для маринада на каждые 0,5 л кипяченой воды добавьте 1 ч. л. соли и 2 ст. л. уксуса и все перемешайте. Квашеную капусту отожмите. Слейте маринад из моркови, добавьте к ней капусту и приправу для корейской моркови. Все тщательно перемешайте и заправьте растительным маслом.

Салат из кольраби

Требуется:

250 г капусты кольраби, 100 г моркови, чеснок, соль, перец, майонез, зелень.

Способ приготовления

Капусту кольраби натрите на крупной терке, отожмите и слейте образовавшийся сок. Морковь натрите на мелкой терке, чеснок порежьте. Все это добавьте к капусте и тщательно перемешайте. Заправьте майонезом, посолите, поперчите и поставьте на полчаса в холодильник. При подаче к столу украсьте зеленью.

Салат из краснокочанной капусты

Требуется:

300 г капусты, 3 ст. л. уксуса, 50 г растительного масла, яйцо.

Способ приготовления

Капусту нашинкуйте, перетрите с солью, залейте уксусом и оставьте на 30 мин. Затем посыпьте черным молотым перцем и заправьте растительным маслом.

Готовый салат уложите в салатник, украсьте маслинами и посыпьте рубленым яйцом.

Салат из краснокочанной капусты и помидоров

Требуется:

250 г краснокочанной капусты, 4 помидора, некрупное некислое яблоко, сахар, соль, петрушка, зелень, майонез.

Способ приготовления

Нарежьте краснокочанную капусту соломкой, засыпьте солью, сахаром и помните руками до появления сока. Оставьте примерно на полчаса, затем весь сок слейте. Нарежьте помидоры, яблоко и петрушку, добавьте в капусту и тщательно перемешайте. Выложите в салатницу, заправьте майонезом и украсьте зеленью.

Салат слоеный

Требуется:

200 г квашеной капусты, по 2 яйца, соленых огурца, картофелины, моркови, свекла, 100 г майонеза, соль, перец.

Способ приготовления

Яйца отварите и мелко нарежьте. Огурцы и картофель

нарежьте кубиками. Свеклу и морковь сварите, натрите на терке. Выкладывайте салат слоями: на дно положите слой картофеля, затем морковь, далее квашеную капусту. Слегка полейте майонезом. Положите слои свеклы и яиц. Снова полейте майонезом. Повторите слои. При этом каждые два слоя перчите и подсаливайте.

Когда салат будет готов, украсьте его веточками зелени или фигурками из отварных овощей. Поставьте на несколько часов в холодильник для пропитки. Но не стоит оставлять его там на слишком долгое время, так как он может отойти водой.

Салат «Полезный»

Требуется:

300 г квашеной капусты, небольшая морковка, 2 ст. л. подсолнечного масла, петрушка, укроп, соль по вкусу.

Способ приготовления

Порежьте соломкой морковь. Мелко порубите зелень. Все смешайте с квашеной капустой и заправьте салат растительным маслом, добавьте соль по вкусу.

Салат из свежей капусты

Требуется:

200 г белокочанной капусты, 100 г салата, 2 помидора, красная луковица, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 4 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления

Свежую капусту и салат нашинкуйте, помидоры нарежьте небольшими дольками, лук – тонкими полукольцами. Овощи смешайте, заправьте солью и растительным маслом.

Салат капустный с яблоками

Требуется:

200 г свежей белокочанной капусты, яблоко среднего размера, лимон, 1–2 моркови, зелень, соль, перец, майонез или сметана.

Способ приготовления

Капусту нашинкуйте соломкой, потрите до появления сока и посолите по вкусу. Морковь натрите на мелкой терке, добавьте лимонный сок.

Затем очистите яблоко от кожуры и порежьте его мелкими

кубиками. Приготовленную массу тщательно перемешайте. Салат заправьте майонезом или сметаной и украсьте мелко нарезанной зеленью. Соль и перец добавьте по вкусу.

Салат «Красная капуста»

Требуется:

250 г краснокочанной капусты, $^1/_8$ стакана 3 %–ного винного уксуса, $^1/_3$ стакана оливкового (кукурузного или рафинированного растительного) масла, соль, перец.

Способ приготовления

Краснокочанную капусту нашинкуйте, положите на блюдо, посолите, поперчите. Слегка помните капусту руками, пока не начнет выделяться сок и она не станет мягкой. Заправьте салат оливковым маслом, смешанным с уксусом, и все тщательно перемешайте.

Салат капустный с рисом и изюмом

Требуется:

по 200 г краснокочанной и белокочанной капусты, 1 ст. л. риса, $^1/_2$ стакана изюма (без косточек), сливочное масло.

Способ приготовления

Рис переберите, отварите в подсоленной воде. В готовый рис добавьте сливочное масло, изюм, все тщательно перемешайте, выложите на блюдо. Капусту нашинкуйте и выложите ее вокруг риса.

Салат из свежей капусты с яйцами и сыром

Требуется:

150 г капусты, 7 яиц, 2 крупные луковицы, 1 ст. л. сахара, 2 яблока, 3 ст. л. сметаны, 100 г сыра, майонез.

Способ приготовления

Отваренные вкрутую 4 яйца порежьте и выложите на дно салатницы. Этот слой полейте тонким слоем майонеза. Мелко порубите лук и выложите на слой яиц. Посыпьте сахаром и полейте майонезом. Тонко нашинкуйте капусту и слегка помните ее рукой. Добавьте соли на кончике ножа и перемешайте. Капусту выложите на слой лука и полейте майонезом. Очистите яблоки от кожуры и натрите на мелкой терке, выложите на слой капусты и полейте сметаной. Натрите сыр и посыпьте яблочный слой. Оставшиеся 3 яйца разрежьте и удалите желтки. Разотрите их и

посыпьте сырный слой. Полейте майонезом. Мелко порежьте белки и сделайте последний слой в салате.

Салат из цветной капусты и картофеля

Требуется:

4 картофелины, $^1/_4$ вилка цветной капусты, головка репчатого лука, 2 моркови, соль, перец, растительное масло.

Способ приготовления

Капусту поделите на соцветия. Капусту и картофель отварите. Порежьте морковь, лук, картофель соломкой. Соедините овощи в салатнице, посолите, поперчите, заправьте растительным маслом.

Салат из вареной капусты

Требуется:

500 г капусты, 100 г ядер грецких орехов, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. майонеза, соль, перец.

Способ приготовления

Капусту крупно нарежьте и отварите до мягкости в подсоленной воде. Орехи истолките с чесноком до однородной массы.

Капусту отожмите, сложите в миску, добавьте орехово–чесночную массу и растирайте до тех пор, пока вся масса не станет однородной. Добавьте майонез и перец.

Салат капустный с мясом

Требуется:

по 200 г капусты и отварного мяса, 3 вареных картофелины, по 100 г консервированной кукурузы и майонеза, соль.

Способ приготовления

Белокочанную капусту обдайте кипятком, мелко нашинкуйте.

Вареное мясо и картофель нарежьте мелкими кубиками и соедините с капустой, добавьте кукурузу, заправьте салат майонезом.

Салат из квашеной капусты с зеленым горошком

Требуется:

400 г квашеной капусты, головка репчатого лука, $^1/_2$ банки зеленого горошка, растительное масло.

Способ приготовления

Лук нашинкуйте, смешайте с отжатой от рассола капустой и горошком, поперчите, заправьте растительным маслом.

Салаты из свеклы

Салат «Рубин»

Требуется:

2 свеклы, лук, уксус, приправа, соль.

Способ приготовления

Вареную свеклу натрите на крупной терке. На сковороде с разогретым растительным маслом слегка обжарьте лук. Выложите на сковороду тертую свеклу и тушите с луком. Посолите, добавьте приправы по вкусу. Перед тем как снять с огня, слегка сбрызните уксусом.

Остывшее блюдо выложите в салатницу.

Свекольный салат с яблоками и сыром

Требуется:

2 средних свеклы, 3 яблока, долька чеснока, 50 г сыра, майонез.

Способ приготовления

Очищенные свеклу и яблоки натрите на крупной терке. Добавьте мелко порезанный чеснок и тертый сыр. Заправьте салат майонезом и хорошо перемешайте.

Свекольный салат с соленым огурцом и хреном

Требуется:

500 г свеклы, 1 ч. л. тертого хрена, 3 ст. л. майонеза, 3–4 зубчика чеснока, соленый огурец, 1 ст. л. измельченных грецких орехов, соль, зеленый лук.

Способ приготовления

Свеклу отварите, очистите, натрите на крупной терке. Соленый огурец мелко нарежьте, смешайте со свеклой, тертым хреном, толченым чесноком, орехами, зеленым луком и солью, заправьте майонезом.

Свекольный салат с маринованными огурцами

Требуется:

500 г свеклы, маринованный огурец, 3 ст. л. грецких орехов, 1

ст. л. лимонного сока, 250 г майонеза, соль, перец.

Способ приготовления

Свеклу отварите и натрите на крупной терке. Огурец нарежьте, орехи измельчите.

Смешайте свеклу, огурец и орехи, посолите, поперчите по своему вкусу и заправьте лимонным соком, майонезом.

Салат из свеклы со сливами

Требуется:

крупная свекла, 1 стакан слив без косточек, $^1/_2$ стакана сметаны, мед, свежие ванильные пряники.

Способ приготовления

Свеклу натрите на крупной терке. Сливу мелко порежьте и смешайте со свеклой. Заправьте сметаной и полейте медом. Украсьте салат маленькими кусочками пряника.

Салат из сырой свеклы

Требуется:

250 г сырой свеклы, 2 ст. л. хрена, готового к употреблению, по 100 г сметаны и майонеза, сок $^1/_2$ лимона, соль и сахар.

Способ приготовления

Сырую свеклу натрите на средней терке. Смешайте ее с хреном, добавьте соль и сахар, сдобрите соком лимона и заправьте сметаной и майонезом. У салата должен быть хорошо выраженный вкус хрена.

Свекольный салат с хреном

Требуется:

500 г свеклы, 70 г хрена, сахар, уксус, тмин, соль.

Способ приготовления

Свеклу отварите и натрите на мелкой терке. Соедините с натертым хреном, заправьте солью, уксусом, сахаром по вкусу. Добавьте щепотку тмина и перемешайте. Через час попробуйте салат на вкус и при необходимости добавьте уксус.

Салат из свеклы, моркови и капусты

Требуется:

по 50 г свеклы и моркови, по 100 г капусты и яблок (белый налив), 10 г сахара, 90 г сметаны.

Способ приготовления

Натрите на средней терке свеклу и морковь и посыпьте их сахаром. Мелко порежьте капусту, яблоки порежьте на маленькие кубики, добавьте к капусте и хорошо перемешайте. Приготовленные свеклу с морковью смешайте с капустой и яблоками, все перемешайте, полейте сметаной.

Свекольный салат с грецкими орехами

Требуется:

1–2 свеклы, по 2 зубчика чеснока и луковицы, 100 г изюма, 120 г орехов, 90 г растительного масла, 150 г майонеза, зелень, перец.

Способ приготовления

Свеклу отварите и натрите на мелкой терке. Лук нарежьте мелко или прокрутите через мясорубку. Перемешайте со свеклой. На раскаленную сковороду налейте масло и обжарьте массу. Остудите. Изюм положите в горячую воду для набухания. Орехи обжарьте на сковороде и истолките. Смешайте набухший изюм и орехи с остывшей свеклой. Чеснок измельчите и введите в свеклу. Заправьте салат майонезом и поперчите.

Выложите в салатницу и украсьте зеленью, крупными кусочками ореха или изюмом.

Салат из свеклы с чесноком

Требуется:

2 вареные свеклы, 3 зубчика чеснока, сахар, 5 ст. л. майонеза.

Способ приготовления

Свеклу натрите на мелкой терке, добавьте толченый чеснок, сахар по вкусу и заправьте майонезом.

Салат из свеклы по–китайски

Требуется:

по 200 г сырой свеклы и моркови, 400 г свиной вырезки, 4 луковицы, оливковое масло, $^1/_2$ стручка желтого или красного жгучего перца, зелень сельдерея и петрушки, столовый уксус, соевый соус, 1 ч. л. сахара, соль, кисло–сладкое зеленое яблоко, 2 ст. л. майонеза.

Способ приготовления

Свиную вырезку нарежьте тонкими полосками, посолите и быстро обжарьте на оливковом масле на сильном огне. Снимите с

огня, добавьте сахар и перемешайте. Лук нарежьте и тоже обжарьте на оливковом масле до прозрачности. Морковь и свеклу, яблоко натрите на крупной терке, перемешайте и влейте соевый соус. Жгучий перец нарежьте тончайшими полосками и смешайте со свининой, зелень порубите.

Все смешайте, выложите в салатницу и заправьте уксусом и майонезом.

Горячий свекольный салат

Требуется:

200 г свеклы, 1 ч. л. сливочного масла, маленькая луковица, средняя морковь, сметана, свежая зелень.

Способ приготовления

Сварите свеклу, нарежьте соломкой. Обжарьте на масле мелко порезанный лук и смешайте со свеклой. Потушите 15 мин в сметане. При подаче посыпьте мелко нарезанной морковью и зеленью.

Салат «Свекольный»

Требуется:

2–3 небольших свеклы, головка репчатого лука, 100 г грецких орехов, майонез или сметана, листья салата или укроп.

Способ приготовления

Свеклу отварите, остудите, натрите на мелкой терке, добавьте нашинкованный лук, измельченные грецкие орехи. Приготовленную массу тщательно перемешайте и заправьте майонезом или сметаной. Листья салата мелко нарежьте (или укроп) и украсьте ими готовый салат.

Салат «Гороховый»

Требуется:

по 50 г свеклы, свежей капусты, моркови и ветчины, 100 г консервированного зеленого горошка, соль, зелень, растительное масло.

Способ приготовления

Отварите свеклу и морковь, охладите их и очистите. Затем их вместе с капустой и ветчиной мелко порежьте и соедините в неметаллической посуде. Перемешивая уже почти готовый салат, заправьте его растительным маслом и посолите. Все это выложите в глубокую салатницу, а затем украсьте зеленым горошком и

зеленью. После охлаждения салат готов к подаче к столу.

Свекла, фаршированная хреном

Требуется:

500 г свеклы, корень хрена, столовый уксус, сахар, соль.

Способ приготовления

Свеклу отварите, ложкой выньте сердцевину, чтобы получилось углубление. Сбрызните свеклу уксусом. Очищенный корень хрена натрите на терке, заправьте уксусом, солью и сахаром и наполните им свеклу.

Свекла, тушенная в сметане

Требуется:

3 свеклы, 70 г сливочного масла, головка репчатого лука, 1 стакан сметаны, зелень.

Способ приготовления

Отварную свеклу порежьте соломкой. Мелко порезанный лук обжарьте на масле и соедините со свеклой. Добавьте сметану и потушите до готовности. Подайте с рубленой зеленью.

Салат из свеклы с черносливом

Требуется:

3 свеклы, 150 г чернослива, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара.

Способ приготовления

Свеклу испеките в духовке, нашинкуйте соломкой и полейте маслом. Чернослив залейте стаканом кипятка, добавьте сахар и поставьте на слабый огонь. Когда чернослив станет мягким, положите его к нашинкованной свекле, перемешайте и залейте водой, в которой варился чернослив.

Салат свекольно–сметанный

Требуется:

2 свеклы, сахар, 5 ст. л. сметаны, $^1/_3$ стакана изюма.

Способ приготовления

Изюм залейте кипятком, свеклу отварите и измельчите на терке, заправьте сахаром со сметаной, добавьте изюм.

Салат из свеклы и овощей в гранатовом соке

Требуется:

свекла, морковь, кислое яблоко, сладкий перец, помидор, 300 г капусты, свежий огурец, 50 мл гранатового сока, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления

Пропустите через мясорубку свеклу, морковь, яблоко. Мелко нарежьте перец, помидор, капусту, огурец. Все смешайте, добавьте сок, растительное масло, приправьте зеленью.

Салат из свеклы «Острый»

Требуется:

по 2 свеклы и репы, морковь, 1 ст. л. тертого хрена, 2 ст. л. растительного масла, 50 г сметаны.

Способ приготовления

Свеклу, репу, морковь запекайте 40 мин, очистите, порежьте и заправьте соусом из хрена, масла и сметаны.

Свекольный салат с куриным мясом

Требуется:

1 свекла, 2 яблока, $^1/_2$ стакана грецких орехов, 200 г куриного мяса, 5 ст. л. майонеза.

Способ приготовления

Отварную свеклу и яблоки натрите на терке, добавьте рубленые орехи, кусочки жареной курицы. Заправьте майонезом.

Салаты из моркови

Салат из моркови и репы

Требуется:

400 г моркови, 500 г репы, 1 ст. л. свежей зелени, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Очищенные овощи натрите на крупной терке. Перемешайте с мелко порезанной зеленью и растительным маслом, посолите.

Морковный салат с брынзой и яблоками

Требуется:

по 4 средних моркови и яблока, 100 г брынзы, соль, сметана.

Способ приготовления

Очищенные яблоки и морковь мелко нарежьте и смешайте с тертой брынзой. Добавьте сметану и посолите. При подаче к столу посыпьте свежей зеленью.

Морковный салат с клюквой

Требуется:

2 моркови, 100 г капусты, $^1/_2$ стакана клюквы, растительное масло, сахар, варенье.

Способ приготовления

Морковь натрите на крупной терке и перемешайте с нашинкованной капустой. Клюкву разотрите, добавьте в салат и посыпьте сахаром. Полейте маслом, все хорошо смешайте; при желании положите сверху немного варенья.

Морковный салат с киви

Требуется:

4 средних моркови, 3 киви, мелисса, сметана.

Способ приготовления

Морковь натрите на крупной терке. Киви очистите и очень мелко порежьте. Смешайте и добавьте мелко нарезанную мелиссу. Еще раз перемешайте и залейте сметаной.

Морковный салат с грецкими орехами и медом

Требуется:

800 г моркови, 100 г грецких орехов, мед, сливочное масло.

Способ приготовления

Морковь натрите на крупной терке и перемешайте с измельченными орехами. Полейте растопленным маслом и медом. При желании можете добавить небольшое количество жареного или засахаренного арахиса.

Морковный салат с макаронами

Требуется:

4–5 морковок, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, 3–4 грецких ореха, 150 г макарон, 2–3 зубчика чеснока, соль, специи по вкусу.

Способ приготовления

Отварите макароны до готовности в соленой воде и с кусочком масла, чтобы не склеились между собой, остудите. Тем временем натрите на средней терке морковку. Соедините

макароны с морковкой, добавьте измельченные в ступке грецкие орехи и раздавленный в чесночнице чеснок, все перемешайте и влейте сметану с майонезом. Попробуйте на соль и, если нужно, посолите. Подавая к столу, посыпьте молодой зеленью.

Салат из моркови с изюмом

Требуется:

3 моркови, $^1/_2$ стакана грецких орехов, 2 ст. л. изюма, 1 ст. л. сахара, 3 ст. л. сметаны.

Способ приготовления

Морковь натрите на терке, орехи измельчите, изюм предварительно замочите до набухания. Перемешайте все компоненты и заправьте сметаной с сахаром.

Рисовый салат с морковью и овощами

Требуется:

1 стакан риса, 2 моркови, помидор, маленький баклажан, кубик «Магги», 2 ст. л. растительного или оливкового масла, соль, перец по вкусу, шафран.

Способ приготовления

Хорошо промойте рис, высушите его и обжарьте на масле. Переложите его в небольшую кастрюлю, добавьте немного воды и куриный кубик «Магги». На медленном огне варите 15 мин, заправив шафраном. Нарежьте морковь соломкой, помидор и баклажан – кружочками. Обжарьте их слегка на сливочном масле. Потом рис и овощи переложите в одну сковородку и тушите 20 мин до готовности.

Острый салат «Весна»

Требуется:

4–5 молодых морковок, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, 3–4 грецких ореха, 150 г макарон, 2–3 зубчика чеснока (в зависимости от вашего желания), соль по вкусу.

Способ приготовления

Отварите макароны до готовности в соленой воде с кусочком масла, чтобы не склеились между собой. И оставьте, чтобы остыли. Тем временем натрите на средней терке морковку. Соедините макароны с морковкой, добавьте измельченные в ступке грецкие орехи и раздавленный в чесночнице чеснок, все перемешайте и влейте сметану с майонезом. Попробуйте на соль

и, если нужно, посолите. Подавая к столу, посыпьте молодой зеленью.

Салат из моркови с болгарским перцем

Требуется:

2 моркови, половинка капусты, болгарский перец, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту и морковь порежьте соломкой. Болгарский перец – кружочками. Смешайте овощи с растительным маслом и посолите.

Салат из творога и моркови

Требуется:

750 г нежирного творога, 150 г моркови, 200 г сливок, стручок желтой паприки, пучок редиса, 2 пучка зеленого лука, свежий огурец, 1 ч. л. порошка сладкой паприки, соль, перец.

Способ приготовления

Овощи нарежьте мелкими кубиками. Взбейте сметану, добавьте творог и перемешайте со сметаной. Полученную смесь посолите, поперчите и заправьте порошком паприки. $^1/_3$ часть нарезанных овощей и нарезанный лук смешайте с творожной массой. Оставшиеся овощи посыпьте сверху.

Салат из моркови с хреном

Требуется:

500 г моркови, маленький корень хрена, 150 г помидоров, зелень укропа, базилик, соль, 75 г майонеза, 30 г сметаны.

Способ приготовления

Натрите корень хрена и морковь на мелкой терке. Порежьте на кубики помидоры, смешайте с морковью и хреном, посолите, заправьте сметаной, смешанной с майонезом, и тщательно перемешайте полученную массу. Выложите в салатницу, посыпьте зеленью укропа и базилика.

Салат морковный с чесноком

Требуется:

3 моркови, 1–2 зубчика чеснока, 60 г сметаны, 30–50 г майонеза, 150 г грецких орехов или арахиса, соль.

Способ приготовления

Морковь натрите на мелкой терке. Чеснок измельчите и положите в натертую морковь. Орехи измельчите и обжарьте на слабом огне. Моркови с чесноком дайте постоять, чтобы они успели пустить сок. Затем добавьте в них $^1/_4$ стакана грецких орехов. Майонез и сметану перемешайте и заправьте салат. Посолите по вкусу. Вместо орехов можете положить крошки сухарей.

Когда салат будет готов, выложите его в салатницу так, чтобы получилась горка. Разровняйте ложкой поверхность и равномерно засыпьте салат орехами. Поставьте блюдо на несколько минут в холодильник для охлаждения. Кроме орехов, салат можете украсить веточкой молодой петрушки или укропа.

Морковный салат по–китайски

Требуется:

1 морковь, $^1/_4$ кочана салата, $^1/_2$ болгарского сладкого перца, мандарин, 20 г брынзы, $^1/_4$ ч. л. молотого имбиря, по 1 ст. л. соевого соуса, уксуса и растительного масла, стебель лука–порея, 1 ч. л. кокосовых хлопьев.

Способ приготовления

Салат и овощи, мандарин очистите и измельчите. Брынзу обжарьте, влейте $^1/_2$ ст. л. соевого соуса и жарьте 1 мин. Для заправки взбейте уксус с оставшимся соевым соусом, имбирем, маслом и хлопьями. Заправьте салат и ешьте, дав пропитаться в течение 10–15 мин.

Салат из моркови и редьки

Требуется:

по 2 моркови и редьки, головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, перец красный, перец черный молотый, $^1/_2$ ч. л. сахара, соль, зелень.

Способ приготовления

Редьку, лук и морковь нашинкуйте тонкой соломкой. Лук перетрите с солью, соедините с овощами, сбрызните уксусом, посыпьте сахаром и перцем по вкусу, залейте разогретым растительным маслом. Украсьте рубленой зеленью.

Яйца под майонезом с гарниром

Требуется:

по 3 маринованных огурца, моркови и яйца, по 200 г консервированной кукурузы и консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза.

Способ приготовления

Яйца сварите вкрутую, порежьте на половинки, полейте майонезом. Уложите на тарелки, гарнируйте отварной морковью, консервированными кукурузой, горошком и огурцами.

Салат «Славянка»

Требуется:

1–2 морковки средних размеров, 70–80 г зеленого горошка, по 4–5 картофелин и малосольных огурцов, небольшая луковица, 150 г квашеной капусты, соль по вкусу, 1 ст. л. столового уксуса, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления

Овощи отварите (отдельно морковь и картофель), мелко порежьте, добавьте мелко нашинкованные огурцы и лук, капусту и горошек, посолите, перемешайте и заправьте растительным маслом и уксусом.

Морковный салат с зеленым горошком

Требуется:

4 моркови, банка зеленого горошка, 3 яблока, корень сельдерея, $^1/_2$ стакана майонеза, зелень, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Сельдерей, яблоки, морковь порежьте соломкой. Добавьте зеленый горошек и мелко порубленную зелень. Заправьте солью и перцем. Щедро полейте майонезом.

«Овощное ассорти»

Требуется:

1–2 морковки, редька, корень сельдерея, 200 г капусты, по 2 огурца и помидора, по 50 г салата и зеленого лука, зелень, соль, 3 ст. л. подсолнечного масла.

Способ приготовления

Редьку и сельдерей порежьте соломкой, огурцы и помидоры нашинкуйте тонкими ломтиками, не снимая кожицы. Зелень, лук, салат мелко нашинкуйте, а капусту нарежьте крупной соломкой. Все это перемешайте в салатнице, затем посолите и заправьте маслом.

Салат из моркови и яблок

Требуется:

5 морковок, 3 яблока, 100 г сметаны, лимонный сок, сахар, соль.

Способ приготовления

На крупной терке натрите очищенные яблоки и морковь. Заправьте лимонным соком, сахаром, солью и сметаной. Все перемешайте. Подавайте охлажденным.

Салат «Осень»

Требуется:

3 моркови, 2 яблока, пучок зеленого лука, по 2 ст. л. сметаны и майонеза.

Способ приготовления

Натрите морковь и очищенные яблоки. Мелко нарежьте лук. Все соедините, заправьте сметаной, смешанной с майонезом.

Салат «Необычный»

Требуется:

4 морковки, 3 киви, мята или мелисса, 4 ст. л. сметаны, $^1/_2$ ч. л. сахара, соль.

Способ приготовления

Морковь натрите на крупной терке. Киви очистите и очень мелко порежьте. Смешайте, добавьте соль и сахар. Мелиссу порежьте полосками, все смешайте, заправьте сметаной.

Салаты из картофеля

Картофельный салат с каштанами

Требуется:

2 больших картофелины, 300 г каштанов, 50 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Хорошо промойте каштаны и очистите их от зеленой оболочки. Картофель в кожуре поставьте варить вместе с каштанами на 25 мин. Когда он будет готов, очистите его и снимите с каштанов белую кожицу. Миксером взбейте картофель и каштаны до пюреобразного состояния. Потом добавьте туда растопленное сливочное масло, посолите и поперчите по вкусу.

Ваше блюдо готово.

Салат из картофеля и редиса

Требуется:

200 г вареного молодого картофеля, 2 пучка мелкого редиса, 2 яйца, по пучку шпината, кресс–салата и обычного листового салата, $^1/_2$ банки майонеза, соль.

Способ приготовления

Картофель порежьте кубиками, яйца мелко порубите. Зелень нарежьте ножницами. Каждую редиску разрежьте пополам, а половинки порежьте пластинками. Подготовленные овощи перемешайте, посолите и заправьте майонезом.

Картофельный салат с сыром и сельдереем

Требуется:

5–6 средних картофелин, луковица, 2 ст. л. тертого сыра, 3–4 корня сельдерея, $^1/_4$ стакана майонеза, 1 ст. л. горчицы, 1 ч. л. уксуса, соль, молотый черный перец.

Способ приготовления

Картофель отварите в подсоленной воде, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Луковицу мелко нарежьте. Корни сельдерея отварите и порежьте на такие же по величине кубики, что и картофель.

Смешайте майонез, горчицу, уксус, соль и перец. Этим соусом заправьте смешанные картофель, лук, сельдерей и тертый сыр. Приготовленный салат выложите в прозрачную глубокую салатницу и перед подачей к столу поставьте в холодильник на час. Этот салат послужит великолепным гарниром для блюд из отварного и тушеного мяса.

Салат из картофеля и вареной кукурузы

Требуется:

по 100 г картофеля и вареных зерен кукурузы молочной зрелости, свежая зелень, соль, растительное масло.

Способ приготовления

Картофель сварите, очистите и нарежьте маленькими кусочками. Зерна смешайте с картофелем, добавьте мелко порезанную зелень, растительное масло и посолите.

Салат из картофеля по–американски

Требуется:

3 картофелины, по 2 ст. л. консервированной кукурузы, бобов и растительного масла, $^1/_2$ луковицы, 1 ст. л. зеленого горошка, соль.

Способ приготовления

Картофель отварите, нарежьте кубиками. Лук порубите. Смешайте указанные компоненты с кукурузой, бобами, горошком, заправьте маслом, посолите.

Картофельный салат с морской капустой

Требуется:

3 картофелины, 300 г консервированной морской капусты, 2 яйца, пучок зеленого лука, соль, 2 ст. л. майонеза или растительного масла.

Способ приготовления

Картофель и яйца отварите, очистите, мелко порежьте, перемешайте с морской капустой, зеленым луком, солью, майонезом или растительным маслом.

Картофельно–грибной салат

Требуется:

4–5 картофелин, 300 г маринованных мелких или нарезанных шампиньонов, луковица, $^1/_4$ ч. л. молотого черного перца, соль, 1 стакан майонеза.

Способ приготовления

Картофель отварите в кожуре, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Луковицу нарежьте тонкими кольцами. В салатнице смешайте картофель, шампиньоны и лук, посолите, поперчите и залейте майонезом. Картофельно–грибной салат можно подать в качестве гарнира к любому мясному блюду.

Салат из картофеля, помидоров и фасоли

Требуется:

500 г картофеля, по 200 г стручковой фасоли и помидоров, 3 яйца, 2 огурчика, 100 сметаны или простокваши, соль, любая летняя зелень (чем больше, тем лучше).

Способ приготовления

Отваренный картофель и яйца нарежьте кубиками, огурцы – соломкой, а помидоры – дольками. Фасоль порежьте на кусочки длиной 3–4 см и отварите в подсоленной воде, добавив при варке

кусочек сахара. Все компоненты смешайте, посолите и заправьте сметаной. Подавайте, густо посыпав зеленью.

Картофельный салат с курицей и грибами

Требуется:

250 г картофеля, 200 г белого мяса курицы, 150 г маринованных грибов, 100 г свежих огурцов, 4 яйца, соль, перец.

Для соуса:

3 яичных желтка, 2 ч. л. сахарной пудры, 150 г сметаны, соль, красный перец, лимон, гвоздика.

Способ приготовления

Картофель отварите, очистите и порежьте мелкими кубиками. Мясо курицы отварите и порежьте острым ножом на мелкие ломтики. Маринованные грибы, лучше шампиньоны, слегка подсушите и порежьте их на тонкие дольки, смешайте с картофелем и мясом. В смесь добавьте свежие огурцы, нарезанные мелкими кубиками. Яйца отварите и измельчите. Добавьте к салату яйца, посолите и поперчите всю массу.

Для соуса взбейте яичные желтки с сахарной пудрой. В охлажденную сметану добавьте полученную смесь. Все это посолите и поперчите по вкусу. Гвоздику измельчите и введите в соус. Выжмите лимон и влейте в соус сок, хорошенько взбейте.

Салат заправьте соусом, перемешайте и дайте ему время пропитаться. Перед подачей к столу украсьте зеленью.

Салат из картофеля и зеленого горошка

Требуется:

500 г картофеля, по 200 г зеленого горошка и маргарина, кубик куриного бульона, соль, зелень укропа и петрушки, 100 г сметаны.

Способ приготовления

Почистите картофель, разрежьте вдоль на несколько частей и поджарьте на маргарине. Чтобы придать ему особенный вкус, посыпьте картофель размельченным бульонным кубиком. Готовый картофель выложите на блюдо, добавьте зеленый горошек, посолите, заправьте сметаной. Перемешайте, посыпьте мелко порезанной зеленью.

Салат из картофеля и огурцов

Требуется:

300 г картофеля, 100 г огурцов, зелень петрушки, укропа, листья салата, зеленый чеснок, 200 г сливочного маргарина, 90 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Очищенный картофель порежьте маленькими кубиками и поджарьте на маргарине. В готовый картофель добавьте нарезанный огурец, посолите и, посыпав зеленью, полейте майонезом и перемешайте.

Салат из картофеля и цветной капусты

Требуется:

по 200 г картофеля и цветной капусты, 150 г помидоров, 2 небольшие луковицы, майонез, соль, зелень.

Способ приготовления

Головки цветной капусты отварите примерно 10 мин в подсоленной воде, некрупно нарежьте. Картофель сварите, остудите, очистите и нарежьте кубиками, смешайте с цветной капустой. Нарежьте помидоры и лук, добавьте к цветной капусте и картофелю. Все заправьте майонезом, посолите, посыпьте зеленью.

Салат картофельный с солеными огурцами

Требуется:

200 г картофеля, 2 соленых огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 150 г квашеной капусты, головка репчатого лука, 5–6 ст. л. майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель отварите и нарежьте маленькими кубиками. Соленые огурцы натрите на крупной терке. В глубокую емкость положите зеленый горошек, квашеную капусту и нарезанные картофель и огурцы. Лук мелко нарежьте. Поперчите. Посолите. Перемешайте. При подсаливании не забудьте, что квашеная капуста и огурцы уже соленые, поэтому не переусердствуйте. Добавьте майонез и еще раз перемешайте.

К столу салат подавайте в охлажденном виде, украсив по желанию веточками зелени или зеленым горошком.

Салат из молодого картофеля с фасолью

Требуется:

5–6 клубней молодого картофеля, $^1/_2$ банки фасоли или

зеленого горошка (консервированного), 3–4 ст. л. майонеза «Провансаль», 4 ст. л. йогурта, 2 помидора, соль, зелень укропа.

Способ приготовления

Аккуратно удалите кожицу с молодого картофеля и отварите его в подсоленной воде. Затем разрежьте каждую картофелину на 4 части, остудите и смешайте с фасолью или горошком, заправьте майонезом, йогуртом, добавьте нарезанный ломтиками помидор, соль и украсьте блюдо зеленью укропа.

Картофельный салат с чесноком

Требуется:

7–8 картофелин средних размеров, 150 г зеленого лука, 2–3 дольки чеснока, 3 ст. л. рубленого укропа, по 2 соленых огурца и свежих помидора, 80–100 г оливкового масла, майонез или сметана, соль, перец.

Способ приготовления

Картофель отварите. В горячий картофель положите мелко нарезанный зеленый лук, тщательно растертый с чесноком и солью, оливковое масло, рубленую зелень петрушки, как следует истолките деревянным пестиком в однородную массу.

Затем добавьте нарезанные кубиками соленые огурцы. Тщательно перемешайте всю массу и посолите по вкусу. Заправьте майонезом или сметаной и рубленой зеленью. Готовый салат украсьте кольцами свежих помидоров.

Салат «Кукурузный оливье»

Требуется:

100 г картофеля, 2 яйца, 50 г моркови, 100 г колбасы, 2–3 кукурузных початка, соль, укроп и петрушка.

Способ приготовления

Сначала сварите картофель, яйца и морковь. Кукурузу варите отдельно. Дав ей остыть, отделите зерна от основания, а затем смешайте их с очищенными и мелко порезанными картофелем, морковью и колбасой. Яйца натрите на мелкой терке, добавьте их в приготовленную смесь, посолите. Затем еще раз перемешайте и выложите в салатницу необычной формы, например треугольной или иной другой. Полейте майонезом с таким расчетом, что чем шире салатница, тем тоньше должен быть майонезный слой.

Перед тем как приступить к охлаждению салата, не забудьте украсить его веточками укропа и петрушки.

Салат «Зернистый»

Требуется:

400 г картофеля, головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, гранат, соль, перец, уксус.

Способ приготовления

Картофель отварите и порежьте кубиками. Лук нарежьте полукольцами, посолите и перетрите. Смешайте лук и картофель, посолите, поперчите, сбрызните столовым уксусом, заправьте растительным маслом, посыпьте зернами граната.

Салат из картофеля с редькой

Требуется:

300 г картофеля, редька, пучок зеленого лука, растительное масло.

Способ приготовления

Редьку натрите на терке. Смешайте с вареным размятым картофелем и мелко нарезанным луком, заправьте растительным маслом по вкусу.

Салат с картофелем и морковью

Требуется:

500 г картофеля, 250 г моркови, 50 г сыра, соль, перец, зелень, майонез.

Способ приготовления

Картофель отварите и нарежьте кружочками. Морковь натрите на крупной терке, сыр – на мелкой. Все перемешайте, посолите, поперчите, заправьте майонезом. Сверху засыпьте крупно порезанной зеленью.

Салат картофельный с сыром

Требуется:

5 картофелин, 2 маринованных огурца, 100 г сыра, $^1/_3$ лимона, 5 ст. л. майонеза, соль.

Способ приготовления

Порежьте кубиками отварной картофель, огурцы и сыр. Посолите по вкусу, сбрызните лимонным соком, заправьте майонезом. Подайте охлажденным.

Картофельный салат с солеными огурцами

Требуется:

3 картофелины, по 2 моркови, луковицы, соленых огурца и яблока, $^1/_2$ стакана консервированного зеленого горошка.

Способ приготовления

Картофель и морковь отварите и нарежьте ломтиками. Нашинкуйте лук, нарежьте соленые огурцы и очищенные яблоки. Добавьте горошек и все смешайте. Заправьте сметаной или майонезом.

Картофельный салат со свеклой

Требуется:

400 г картофеля, 100 г гороха, 200 г свеклы, 5 ст. л. сметаны, специи.

Способ приготовления

Сварите по отдельности картофель, горох, яйцо, картофель порежьте. Свеклу запеките в духовке, нарежьте. Все перемешайте, заправьте специями и сметаной.

Салат из картофеля и огурцов с чесноком

Требуется:

4 картофелины, 2 маринованных огурца, $^3/_4$ стакана зеленого горошка, пучок зеленого лука, $^1/_2$ головки чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 30 г майонеза.

Способ приготовления

Картофель отварите, нарежьте, добавьте нарезанные огурцы, лук, горошек. Толченый чеснок смешайте с маслом и майонезом и заправьте салат.

Картофельный салат с грибами

Требуется:

5 картофелин, свекла, морковь, соленый огурец, свежее яблоко, пучок зеленого лука, 100 г соленых грибов, 3 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления

Отварите картофель, морковь, свеклу, нарежьте огурец, яблоко, лук, грибы. Заправьте маслом.

Картошка с секретом

Требуется:

9 картофелин, 150 г сыра, 2 яйца, по 200 г сметаны и мясного фарша, соль, чеснок.

Способ приготовления

Картофелины одинакового размера выложите на противень, посыпанный тонким слоем соли. Запеките до полуготовности, аккуратно срежьте верхушку, выньте ложкой серединку. Тертый сыр, фарш, сметану, яйца, мякоть картофеля смешайте, посолите, поперчите, добавьте измельченный чеснок. Начините картофелины. Закройте картофельными крышечками, поставьте в духовку и пеките до готовности. Перед подачей к столу полейте сметаной.

Яйца с картофелем под зеленым соусом

Требуется:

6 картофелин, 3 яйца, зелень, по 100 г сливок и сметаны, соль, перец.

Способ приготовления

Отварные яйца и картофель порежьте. Зелень, сливки, сметану взбейте миксером. Яйца и картофель полейте соусом.

Салаты из дыни

Салат «Дачный»

Требуется:

150–200 г дыни, 3 яблока сладких сортов и 4 груши, по 200 г сливы и черешни (можно вишни сладких сортов), 0,5 стакана сметаны или немного взбитых сливок, 50 г сахара.

Способ приготовления

Очистите яблоки от кожуры, если это необходимо. Удалите семена из всех плодов. Порежьте их не очень мелкими кусочками и засыпьте сахаром. Оставьте на некоторое время постоять, чтобы они пропитались сахаром. Через 15–20 мин залейте сметаной или взбитыми сливками.

Салат из дыни с фруктами

Требуется:

маленькая дыня, манго, 200 г крупной клубники и грейпфрут.

Способ приготовления

Нарежьте крупными кубиками дыню и манго, клубнику разрежьте на четвертинки. Сложите все в салатницу и выжмите

сок грейпфрута. Сладкие ингредиенты салата приобретут чуть кисловатый привкус. Украсьте салат листиками мяты для придания ему свежего и приятного аромата.

Салат из дыни и бананов

Требуется:

небольшая дыня, 3–4 банана, по 2 ст. л. меда, сливового или другого кислого сока и измельченных грецких орехов.

Способ приготовления

Бананы нарежьте кружочками, а дыню – кубиками. Сложите все на блюдо, залейте медом, смешанным с соком. Посыпьте орехами. Если пожелаете, добавьте в салат сметану.

«Кораблики» из дыни

Требуется:

небольшая дыня, 100 г сервелата.

Способ приготовления

Из небольшой дыньки, разрезанной пополам, удалите семена. Разрежьте каждую половинку сперва на четыре части (для удобства), а затем каждую часть – на более мелкие дольки. Нарежьте тоненькими кружочками сервелат, проколите с двух сторон и наденьте на деревянную палочку (вспомните детство: действуйте точно так, как если бы вы сооружали парус на мачте бумажного кораблика). Воткните «парус» в дольку дыни и украсьте получившимся у вас «корабликом» блюдо.

Салат «Сады Молдавии»

Требуется:

по 200 г дыни и арбуза, по 100 г сливы и винограда, 2 яблока, $^1/_2$ стакана йогурта.

Способ приготовления

Дыню и арбуз нарежьте тонкими ломтиками, очень ровно. Сливу – дольками. Соедините все это с целыми ягодами винограда, уложите в салатницу, добавьте тертые на крупной терке яблоки, залейте йогуртом и заправьте по вкусу сахаром.

Винегреты

Винегрет «Холостяцкий»

Требуется:

100 г кислой капусты, 3 ст. л. отварных бобов, по 3 отварные картофелины и соленых огурца, вареная свекла, вареная морковь, 3 ч. л. растительного масла, $^1/_2$ ч. л. уксуса.

Способ приготовления

Предварительно отварите все овощи к винегрету, нарежьте их кубиками. Соленые огурцы очистите от кожицы и мелко нарежьте. Лук обдайте кипятком и нарежьте как можно мельче. Хорошенько перемешайте нарезанные овощи и бобы, посолите, облейте уксусом и заправьте маслом. Сверху посыпьте зеленью.

Винегрет с кальмарами

Требуется:

80 г отварного филе кальмаров, 100 г соленых грибов, 30 г соленых огурцов, 60 г репчатого лука, 200 г картофеля, 20 г свеклы, 50 г свежей вишни, 40 г томатов, зелень, соль, перец по вкусу, майонез.

Способ приготовления

Филе кальмаров, грибы, картофель и помидоры мелко порежьте и сложите в кастрюлю. Огурцы очистите от кожицы и семечек, если это необходимо. Измельчите лук и соедините с остальными продуктами. Из вишни удалите косточки, а мякоть порежьте на четыре части. Свеклу натрите на терке. Все ингредиенты перемешайте, добавьте соль и перец по вкусу. Заправьте винегрет майонезом и украсьте зелеными веточками петрушки.

Винегрет с копченой грудинкой

Требуется:

по 150 г ветчины, кислой капусты и копченой грудинки, по 2 небольшие свеклы и луковицы, 3–4 моркови, 4–5 картофелин, 3 соленых огурца, 100 г растительного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель, свеклу, морковь отварите, остудите и нарежьте кубиками, а ветчину и грудинку – маленькими кусочками, лук мелко порубите. Винегрет посолите и хорошо перемешайте, заправьте растительным маслом.

Винегрет с креветками

Требуется:

200 г креветок, 150 г свежих или сушеных грибов, по 3 соленых огурца, моркови и картофелины, 200 г морской капусты, растительное масло, луковица, небольшая свекла.

Способ приготовления

Отварите в подсоленной воде грибы. Креветок тоже отварите и очистите. Все порежьте небольшими кубиками. Выложите в салатницу морскую капусту, порежьте отварные картофель, морковь и свеклу, мелкими кубиками – огурцы, полукольцами – лук. Перемешайте, посолите по вкусу и заправьте растительным маслом.

Винегрет с рыбой

Требуется:

500 г рыбного филе, по 100 г зеленого горошка и маргарина, 200 г картофеля, 50 г моркови, 90 г растительного масла, листья салата, базилик.

Способ приготовления

Порежьте филе рыбы на маленькие кусочки и обжарьте их в маргарине. Доведя рыбу до готовности, выложите ее на блюдо. Морковь натрите на мелкой терке, положите в рыбу. Туда же положите зеленый горошек и порезанный на кубики вареный картофель.

Полученную массу залейте растительным маслом, хорошо перемешайте и посыпьте рубленой зеленью.

Винегрет из картофеля и грибов

Требуется:

300 г картофеля, 200 г соленых грибов, 100 г свеклы, 50 г зеленого горошка, 120 г сметаны, зелень укропа и чеснока, соль.

Способ приготовления

Сварите картофель и свеклу, порежьте их на кубики и смешайте с порезанными солеными грибами. Добавьте зеленый горошек, посолите, приправьте салат сметаной. Порубите зелень, насыпьте в салат и тщательно перемешайте.

Мясной винегрет

Требуется:

200–300 г вареной говядины, 3–4 вареных картофелины средних размеров, 1–2 вареных свеклы, 2–3 свежих огурца средних размеров, 30–50 г маринованных грибов, 3 моченых

яблока, несколько маслин, соль, приправы и специи, черный молотый перец, уксус, горчица, оливковое масло, сахар.

Способ приготовления

Холодное мясо нарежьте мелкими кубиками. Сваренные овощи и остальные ингредиенты мелко порежьте, посолите, добавьте остальные специи и тщательно перемешайте.

Приготовление подливы к мясному винегрету. Уксус, 2–3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. готовой горчицы разотрите с сахарным песком и солью по вкусу. Готовый мясной винегрет полейте подливой и подавайте к столу.

Винегрет с консервированным мясом

Требуется:

1 банка тушенки, 6 вареных картофелины, 3 соленых огурца, вареная свекла, $^1/_3$ пучка зеленого лука, $^1/_2$ стакана майонеза, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. уксуса.

Способ приготовления

Тонкими ломтиками нарежьте огурцы и картофель. Нарежьте мясо.

Все перемешайте, смешайте с майонезом, уксусом и горчицей. Уложите в салатницу и украсьте зеленым луком.

Винегрет с курицей

Требуется:

1 стакан риса, 250 г белого куриного мяса, 50 г растительного масла, помидор, 100 г сладкой консервированной кукурузы.

Способ приготовления

Слегка обжарьте рис вместе с куриным филе в течение 5 мин. Потом поставьте варить его до готовности.

Помидоры порежьте кружочками и смешайте их с кукурузой и куриным филе.

Когда рис будет готов, соедините его с овощами и можете подавать к столу.

Винегрет с осетриной

Требуется:

по 100 г отварной осетрины и стручковой фасоли, 2 картофелины, огурец, помидор, морковь, 2 ст. л. растительного масла, соль, лимонная кислота, 0,5 пучка зеленого лука, яичный

желток, зелень, яблоко.

Способ приготовления

Рыбу, овощи, яблоко нарежьте ломтиками, смешайте, заправьте растительным маслом, солью, лимонной кислотой, уложите горкой в салатницу, украсьте рубленым зеленым луком, желтком.

Винегрет с грибами

Требуется:

100 г соленых грибов, 2 головки репчатого лука, морковь, свекла, 4 картофелины, 3 соленых огурца, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонной кислоты, соль, сахар.

Способ приготовления

Грибы измельчите. Вареные овощи нарежьте небольшими кубиками и перемешайте с грибами. Масло перемешайте с раствором лимонной кислоты и приправьте им салат. Можно подавать к столу.

Винегрет овощной

Требуется:

600 г картофеля, 400 г свеклы, 250 г моркови, 100 г соленых огурцов, 300 г квашеной капусты, 2 головки репчатого лука, 1 стакан растительного масла.

Способ приготовления

Отварите картофель, свеклу и морковь, нарежьте кубиками. Огурцы очистите и нарежьте. Капусту отожмите. Лук нашинкуйте. Все соедините и заправьте маслом.

Винегрет с квашеной капустой

Требуется:

100 г квашеной капусты, 50 г фасоли, 3 картофелины, свекла, соленый огурец, морковь, растительное масло, соль, перец.

Способ приготовления

Отварите овощи, мелко нарежьте кубиками. Соленые огурцы очистите от кожицы и мелко нарежьте. Лук обдайте кипятком, мелко нарежьте, перемешайте овощи и фасоль, посолите, заправьте маслом. Посыпьте зеленью.

Фруктовый аромат

Салаты из яблок

Салат из яблок и кураги с изюмом

Требуется:

500 г яблок сладких сортов, 100 г кураги, 150 г изюма без косточек, 120 г очищенных грецких орехов, 70–80 г сметаны или взбитых сливок.

Способ приготовления

Очистите яблоки от кожуры, сварите курагу, замочите изюм на некоторое время в горячей воде, чтобы он стал мягким. Курагу и яблоки порежьте не очень мелко, а грецкие орехи немного потолките в ступке. Все перемешайте, залейте сметаной или взбитыми сливками.

Яблочный салат с овсяными хлопьями

Требуется:

2 яблока, 130 г йогурта, 6 ст. л. овсяных хлопьев, 2 ст. л. тертых орехов, 1 ст. л. изюма.

Способ приготовления

Овсяные хлопья залейте небольшим количеством холодной кипяченой воды на 15–20 мин. Яблоки очистите от кожуры и натрите на крупной терке, положите в салатницу. Овсяные хлопья отожмите от воды и переложите в яблочную массу. Добавьте тертые орехи. Изюм замочите на 15 мин в горячей воде, затем переложите в салатницу. Продукты перемешайте и залейте йогуртом.

Яблочный салат с капустой

Требуется:

500 г яблок, кочан капусты, 2 ст. л. уксуса, луковица, 50 г масла, сахар, молотая гвоздика и др. специи.

Способ приготовления

Нашинкуйте маленький кочан капусты, добавьте нашинкованных без кожицы яблок. В чашечке смешайте молотую гвоздику, 2 ст. л. сахара. $^1/_4$ этой смеси всыпьте в капусту, потолките пестиком. $^1/_4$ смеси добавьте в яблоки и перемешайте.

Дно кастрюли устелите полукольцами лука, посыпьте частью пряной смеси, затем кладите слой капусты, специи, слой яблок, специи и т. д. Верхний слой должен быть яблочным. На яблоки порежьте маленькими кусочками сливочное масло. Готовое блюдо размешайте с яблочным уксусом. К столу его подавайте с салями или жареной корейкой.

Яблочный салат по–итальянски

Требуется:

300 г яблок, 200 г молодого сельдерея, по 150 г помидоров и маринованных шампиньонов, $^1/_2$ банки черных маслин без косточек, 2 яйца, банка майонеза, по $^1/_4$ ч. л. порошка шалфея и майорана, сок $^1/_2$ лимона, соль.

Способ приготовления

Яблоки очистите, нарежьте кубиками и сбрызните лимонным соком. Сельдерей бланшируйте 3–4 мин в кипятке, остудите и тоже порежьте кубиками. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу и порежьте ломтиками, а маринованные шампиньоны – пластинками. Яйца нарежьте кружочками. Подготовленные овощи и фрукты хорошенько перемешайте, заправьте солью, перцем и майонезом, добавьте порошок шалфея и майорана. Готовый салат подавайте, украсив кружочками яиц и маслинами.

Яблочно–фруктовый салат

Требуется:

3 больших яблока, апельсин, 2 персика, киви, 4 ст. л. меда.

Способ приготовления

Яблоки порежьте дольками, киви и апельсин – кружочками, персик разрежьте на 4 половинки. Смешайте все фрукты и добавьте в них мед.

Салат «Фруктовый гарнир»

Требуется:

по 200 г яблок и слив, 3 ст. л. тертого сыра, 250 г сметаны, соль, 1 ч. л. сахара.

Способ приготовления

Яблоки и сливы разрежьте, удалите из них косточки и нарежьте ломтиками. Сметану смешайте с солью, сахаром и тертым сыром, заправьте полученным соусом перемешанные ломтики яблок и слив. «Фруктовый гарнир» станет прекрасным

дополнением к запеченному мясу.

Салат «Грибная полянка»

Требуется:

2 желтых и 2–3 крупных красных яблока, 10 яиц, 100 г лапши в виде звездочек, 2 головки чеснока, майонез, соль, зелень для украшения.

Способ приготовления

Сварите 10 яиц вкрутую и остудите под холодной проточной водой. Отварите лапшу (звездочки), откиньте на дуршлаг и добавьте маленький кусочек масла.

Яйца освободите от скорлупы очень осторожно, чтобы не испортить форму, и осторожно срежьте с тупого конца поменьше, а с острого конца побольше белка, чтобы можно было вынуть желток.

Разомните все желтки в чашке, перемешайте с лапшой, выдавите чеснок и добавьте майонез. Попробуйте на соль. Если надо, посолите. Можно мелко покрошить в начинку зелень петрушки.

Осторожно начините яйца фаршем и расставьте на блюдо «грибные ножки». Вырежите из желтых и красных яблок «шляпки» для грибов и накройте ими «грибные ножки». На красных «шляпках» можно наделать с помощью спички и майонеза белые точки, получатся мухоморы. Между «грибками» разложите зелень в виде травки. Так и подавайте к столу.

«Персики в сливках»

Требуется:

2–3 яблока, персик, 1 стакан консервированных вишен, $^1/_2$ стакана изюма, 200 г творога, 100 г сливок, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

В миске смешайте творог, сливки, сахар и немного соли. Масса должна иметь консистенцию сметаны. Изюм предварительно замочите. Яблоки нарежьте кусочками, из персика выньте косточку и измельчите ее. Смешайте все компоненты с творожным соусом. Переложите салат в салатницу. Украсьте его изюмом и вишнями. Вишни разделите на половинки и удалите косточки. На половинки вишен положите по изюминке.

Яблочный салат с грецкими орехами

Требуется:

5 яблок крупных размеров, 3–5 ст. л. лимонного сока, небольшой сельдерей, по 5–6 ст. л. грецких орехов и изюма, майонез или сметана, слива.

Способ приготовления

Яблоки тщательно промойте под проточной водой, нарежьте небольшими тонкими ломтиками, сбрызните кислым соком, чтобы яблоки сохранили свой цвет и не потемнели, добавьте сельдерей, изюм и майонез (или сметану).

Приготовленную массу тщательно перемешайте, но так, чтобы яблоки не развалились. Салат посыпьте толчеными орехами, украсьте несколькими ягодами сливы и подавайте к столу.

Яблочный салат с зеленым сельдереем

Требуется:

по 300 г яблок и зеленого сельдерея, по 200 г апельсинов и сметаны.

Способ приготовления

Нашинкуйте сельдерей и яблоки. Апельсиновые дольки разрежьте пополам и удалите из них семечки. Все перемешайте и приправьте сметаной. Пряностей добавлять не надо.

Салат из яблок и квашеной капусты

Требуется:

по 200 г яблок и квашеной капусты, 100 г сладкого перца, 3 ст. л. растительного масла, сахар.

Способ приготовления

Капусту и перец нарежьте соломкой, а яблоки – ломтиками. Все залейте маслом, добавьте сахар и перемешайте.

Салат из моркови и яблок

Требуется:

4 морковки, 5 яблок, 120 г брынзы, 4 ст. л. сметаны, соль.

Способ приготовления

Яблоки и морковь очистите и мелко нарежьте. Брынзу натрите. Все смешайте, посолите и добавьте сметану.

Салат из яблок и киви

Требуется:

по 2 яблока, киви и некрупных помидора, $^1/_4$ стакана йогурта, соль, 1 ч. л. сахара.

Способ приготовления

Киви очистите, яблоки разрежьте и удалите из них сердцевину. Киви, яблоки и помидоры нарежьте тонкими ломтиками. Йогуртом, смешанным с сахаром и солью, заправьте салат и подайте его как гарнир к блюдам из отварного мяса.

Салат из яблок и редьки с лимоном

Требуется:

2 яблока, редька, морковь, 3 зубчика чеснока, $^1/_3$ лимона.

Способ приготовления

Редьку натрите и вымочите в холодной воде, затем отожмите и смешайте с тертыми морковью и яблоками. Добавьте чеснок и цедру лимона. Сбрызните лимонным соком.

Салат из яблок и маринованного перца

Требуется:

по 300 г яблок и сельдерея, 150 г маринованного перца, 120 г сметаны, $^1/_2$ лимона, сахар.

Способ приготовления

Сельдерей и яблоки очистите и нарежьте соломкой. Добавьте нарезанный кольцами перец, сбрызните лимонным соком и заправьте сахаром. Все залейте сметаной и перемешайте.

Яблочный салат с медом

Требуется:

5 сладких яблок, 1 ст. л. меда, $^1/_2$ стакана толченых грецких орехов, 3 ст. л. майонеза, 120 г сливок.

Способ приготовления

Яблоки нарежьте кубиками, добавьте мед и орехи. Смешайте майонез и сливки, заправьте этой смесью салат.

Салат «Яичный»

Требуется:

10 яиц, 500 г яблок, 2 головки репчатого лука, 200 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Яйца сварите вкрутую. Готовые яйца и лук порубите, яблоки натрите. Все смешайте, посолите, заправьте майонезом.

Яблочный салат с овощами

Требуется:

по 200 г яблок, свеклы и соленых огурцов, 300 г картофеля, головка репчатого лука, 2 ст. л. 3 %–ного уксуса, 3 ст. л. растительного масла, зелень.

Способ приготовления

Яблоки очистите, свеклу отварите, нарежьте кубиками. Картофель отварите и разомните, смешайте с мелко нарезанными огурцами, луком, рубленой зеленью, яблоками и свеклой.

Салат посолите, заправьте уксусом, смешанным с маслом.

Яблочный салат с помидорами

Требуется:

по 3 яблока и помидора, 300 г капусты, майонез, 2 ст. л. сметаны, зелень, соль, сахар.

Способ приготовления

Капусту пошинкуйте, перемешайте с сахаром и солью, перетрите до появления сока. Яблоки и помидоры порежьте, смешайте с капустой и рубленой зеленью, заправьте майонезом, смешанным со сметаной.

Салат «Яблочный спас»

Требуется:

6 яблок, 4 помидора, 4 ст. л. сметаны.

Способ приготовления

Мелко нарежьте помидоры и яблоки. Заправьте сметаной и посыпьте рубленой зеленью.

Салат из яблок и зеленого горошка

Требуется:

по 2 яблока и яйца, по 100 г зеленого горошка и сельдерея, соль, майонез.

Способ приготовления

Яблоки нарежьте кубиками, добавьте зеленый горошек, вареные яйца, сельдерей, смешайте. Заправьте майонезом, посолите.

Яблочный салат с зеленым луком

Требуется:

70 г зеленого лука, 6 яблок, 2 яйца, 3 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления

Зеленый лук мелко порежьте, вареные яйца, яблоки порежьте мелкими кубиками. Посолите и заправьте растительным маслом.

Салат «Болгарский»

Требуется:

по 3 яблока и болгарских перца, 10 г салата, 20 г зеленого лука, петрушка, 30 г сметаны, сахар, соль.

Способ приготовления

Перец и салат нашинкуйте, зеленый лук, зелень измельчите, яблоки нарежьте. Продукты смешайте со сметаной и заправьте сахаром и солью.

Яблочный салат с репчатым луком

Требуется:

по 3 яблока и луковицы, 100 г сметаны, лимон, сахар, соль.

Способ приготовления

Лук опустите в кипяток, нарежьте полукольцами. Яблоки натрите на крупной терке, смешайте с луком и ломтиками лимона без шкурки. Посыпьте сахаром, посолите, заправьте сметаной и перемешайте.

Салаты из груш и апельсинов

Фруктовый салат

Требуется:

по 50 г груш, яблок, абрикосов, слив и сметаны, сахар.

Способ приготовления

Груши с яблоками освободите от кожицы и семян, нарежьте тонкими небольшими ломтиками. Удалите косточки из абрикосов, слив и нарежьте дольками. Полейте все сметаной и добавьте по вкусу сахар.

Салат «Груши в орехах»

Требуется:

6 сладких груш, по $^1/_2$ стакана грецких орехов и сливок, мед.

Способ приготовления

Очищенные груши нарежьте маленькими кубиками. Смешайте их с толчеными орехами и сливками. Полейте жидким медом.

Салат из груш и картофеля

Требуется:

3 больших груши, 200 г сметаны или майонеза, 150 г отварного картофеля, 70–100 г зеленого горошка, 4 вареных яйца, 3–4 ст. л. томатной пасты, соль, молотый перец, пряности и специи, листья салата или другая зелень.

Способ приготовления

Картофель, груши, вареные яйца нарежьте мелкими кубиками. Добавьте зеленый горошек, томатную пасту. Соль, молотый перец, пряности и специи положите по вкусу. Украсьте листьями салата или другой зеленью.

Салат из груш с креветками

Требуется:

10 крупных твердых груш, 300 г шампиньонов, 200 г отварного креветочного мяса, $^1/_2$ банана, сок $^1/_2$ апельсина, 50 г майонеза, несколько листочков салата и шпината, соль, перец, щепотка сахара, веточки кресс–салата для украшения.

Способ приготовления

Разрежьте груши на две половинки и удалите мякоть с помощью ложечки. Шампиньоны, креветок, банан, мякоть апельсина и груши мелко нарежьте. Салат и шпинат порежьте соломкой. Майонез смешайте с солью, сахаром, перцем и заправьте этой смесью подготовленные компоненты.

Наполните фаршем оболочки груши и подавайте, украсив веточками кресс–салата и оставшимися креветками.

Салат из груш и винограда

Требуется:

по 200 г груш, яблок, персиков (или абрикосов), винограда и слив, сок $^1/_2$ лимона, 150 г сахарной пудры, пакетик ванильного йогурта, 300 г сливок (20 %–ной жирности), пакетик кокосовой стружки (для украшения).

Способ приготовления

Яблоки и груши очистите от кожуры, удалите сердцевины и нарежьте тонкими ломтиками. Персики (абрикосы) и сливы разрежьте по бороздке и выньте косточки, нарежьте мякоть дольками. Из винограда удалите косточки. Все фрукты сложите в глубокую салатницу, выжмите сок из половинки лимона, добавьте йогурт и все хорошо перемешайте. Поставьте в холодильник для охлаждения. Миксером хорошо взбейте сливки с сахаром.

Перед тем как подать салат к столу, его заливают взбитыми сливками (можно использовать покупные), посыпают кокосовой стружкой.

Салат из апельсинов и бананов

Требуется:

апельсин, банан, яблоко, небольшая головка репчатого лука, соль по вкусу, 2 ст. л. сметаны.

Способ приготовления

Апельсин и банан порежьте кружочками. Яблоко – на дольки. Лук очень мелко порубите. Все смешайте, посолите по вкусу и залейте сметаной.

Салат из апельсинов и орехов

Требуется:

500 г апельсинов, 3 небольших банана, сок выжатого лимона, 300 г орехов, 3 ст. л. меда.

Способ приготовления

Очистите от кожуры апельсины и бананы, нарежьте их кружочками. Бананы полейте лимонным соком и добавьте в них апельсины, орехи и мед. Хорошо перемешайте, и салат готов к подаче к столу.

Фруктовый салат с клубникой

Требуется:

по 300 г всех фруктов – апельсинов (примерно 2), киви (примерно 3–4 средних размеров), бананов (2–3 не очень больших), яблок сладких сортов, клубники, сахар и специи (гвоздика, корица) по вкусу, 150–200 г сметаны.

Способ приготовления

Прежде всего подготовьте все фрукты. Помните, что все фрукты должны быть спелыми, но не переспелыми, иначе вместо

салата получится просто каша.

Подготовленные фрукты порежьте не очень мелкими кусочками. Бананы – кружками. Все сложите в большую посуду. Сметану смешайте с сахаром так, чтобы была однородная масса и сахар не хрустел, а растворился в ней полностью. Заправьте этой массой фрукты и все осторожно перемешайте. Вместо сметаны можете использовать в качестве заправки к салату взбитые сливки.

Салат «Сладкий перец в апельсиновых дольках»

Требуется:

250 г апельсиновых долек, по 200 г сладкого красного перца, яблок и майонеза, 150 г очищенных орехов.

Способ приготовления

Перец нарежьте тонкой соломкой. Апельсиновые дольки разрежьте пополам и аккуратно удалите семечки. Яблоки очистите и нарежьте кубиками. Ядра орехов измельчите. Все перемешайте и заправьте майонезом.

Салат–коктейль «Ассорти»

Требуется:

4 апельсина, яблоко, груша, 2 киви, 100 г вишни или винограда, 125 г фруктового йогурта.

Способ приготовления

Разрежьте апельсины вдоль пополам, аккуратно выньте мякоть и нарежьте ее мелкими кубиками. Яблоко, грушу и киви очистите от кожицы, порежьте аналогично апельсинам. Из вишни или винограда удалите косточки. Все фрукты соедините, залейте йогуртом и перемешайте.

В каждую половинку апельсиновой корзиночки положите порцию салата–коктейля и подайте ее на мелкой десертной тарелке (диаметром 20 см). Украсьте мелко натертой цедрой апельсина.

Салаты из бананов, персиков и абрикосов

Салат из бананов с изюмом

Требуется:

4 банана, по 2 киви и яблока, 2 ст. л. изюма, 1 стакан сметаны, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления

Бананы и киви очистите, нарежьте тонкими кружочками и красиво выложите их на неглубокой тарелке. Яблоки, удалив из них косточки, мелко нарежьте. Перемешайте кружочки бананов и киви, измельченные яблоки и изюм. Смешайте сметану, сахар и лимонный сок и полейте полученным соусом фрукты. Перед тем как подать салат к столу, поставьте его на полчаса в холодильник.

Фруктовый салат «Манго в миндале»

Требуется:

по 2 банана и зрелых манго, яблоко, апельсин, по $^1/_2$ стакана консервированных ананасов и апельсинового сока, щепотка корицы, 1 ч. л. молотого миндаля, 2 ст. л. хереса, молотая гвоздика.

Способ приготовления

Нарежьте фрукты небольшими кубиками. Смешайте апельсиновый сок, вино, корицу, миндаль и гвоздику, подогрейте на медленном огне и, не доводя до кипения, залейте перемешанные кусочки фруктов. Перед подачей к столу подержите в холодильнике.

Салат из бананов с сосисками

Требуется:

2 банана, сосиска, по 50 г изюма и натертого кокосового ореха, 75 мл сливок, цедра половины лимона, несколько салатных листьев.

Способ приготовления

Отварите сосиску и положите ее охлаждаться. Замочите изюм в кипящей воде на несколько минут (пока не разбухнет). Бананы нарежьте ломтиками по $^1/_2$ см и смешайте с тертым кокосом, измельченной сосиской и изюмом. Сливки взбейте с соком лимона, а затем смешайте с цедрой, салат перемешайте со сливочной заправкой и дайте отстояться 30 мин.

Дно блюда для салата уложите салатными листьями, а сверху положите отстоявшуюся фруктовую смесь. К салату приготовьте гренки или горячие бутерброды.

Салат из бананов с курагой

Требуется:

500 г бананов (без кожуры), 300 г свежей мягкой кураги, сметана, сахар.

Способ приготовления

Бананы порежьте небольшими кусочками, курагу порежьте мелко. Добавьте сахар в сметану по вкусу и полейте ею салат. Все хорошо перемешайте и подавайте к столу.

Салат из бананов и мандаринов

Требуется:

банан, 2 киви, 3 мандарина, 3 ст. л. сметаны и щепотка сахара.

Способ приготовления

Порежьте все фрукты кружочками, добавьте в них сметану и сахар. Хорошо все перемешайте.

Салат из бананов и киви

Требуется:

4 банана, по 2 киви и яблока, 2 ст. л. изюма, 1 стакан сметаны, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления

Бананы и киви очистите, нарежьте тонкими (около 5 мм в ширину) кружочками и красиво выложите их на неглубокой тарелке. Яблоки разрежьте, удалите из них косточки и мелко нарежьте. Перемешайте кружочки бананов и киви, измельченные яблоки и изюм. Смешайте сметану, сахар и лимонный сок и полейте полученным соусом фрукты. Перед подачей к столу поставьте салат на полчаса в холодильник. Данный салат – прекрасный гарнир к запеченной птице.

Салат из бананов со сгущенным молоком

Требуется:

по 2 банана и киви, апельсин, яблоко, банка сгущенного молока, $^1/_2$ стакана очищенных орехов, горсть клюквы (красной смородины).

Способ приготовления

Бананы и апельсин очистите от кожуры, с яблока и киви аккуратно срежьте кожицу. Орехи (грецкие или фундук, на ваше усмотрение) мелко порубите ножом. Все фрукты порежьте небольшими кусочками, выложите слоями в салатницу, пересыпая рублеными орехами, и залейте все сгущенным

молоком. Поставьте на 30 мин в холодильник для охлаждения.

Подается такой салат в порционных креманках на ножке. Посыпьте угощение рублеными орехами, а сбоку положите несколько красных ягод и воткните маленький бумажный зонтик. Ассортимент фруктов можно менять в зависимости от сезона и ваших возможностей.

«Индийский салат»

Требуется:

4–5 персиков, манго, 3 апельсина, по $^1/_2$ стакана сока грейпфрута и очищенных и поджаренных зерен подсолнуха.

Способ приготовления

Очистите апельсин и нарежьте его кубиками. Нарежьте манго и персик. Смешайте все фрукты и полейте грейпфрутовым соком. Посыпьте семенами подсолнуха.

Абрикосы в белом соусе

Требуется:

400 г абрикосов, крупный лимон, 2 апельсина, по 150 г сахара и сахарной пудры, 350 мл белого сухого вина, корица, лимонная и апельсиновая цедра.

Способ приготовления

Из абрикосов удалите косточки, очистите апельсины и лимон. Половину всех абрикосов, один апельсин и половинку лимона порежьте мелкими кусочками. Посыпьте половиной сахарной пудры и поставьте в холодное место на час. В вино положите сахар, по 1 ч. л. лимонной и апельсиновой цедры, корицу, выжмите лимонный сок из второй половины. Соус нагрейте до кипения на слабом огне, а затем остудите. Оставшиеся абрикосы и апельсин протрите через сито, добавьте сахарную пудру и выложите в салатницу. Залейте соусом приготовленные фрукты и остудите.

Салат из абрикосов и персиков

Требуется:

200 г абрикосов, яблоко, груша, 3 персика, большой банан, киви, апельсин, 300 г творога.

Способ приготовления

Нарежьте все фрукты дольками и смешайте с творогом. В зависимости от времени года можете добавить также малину,

клубнику, ежевику и виноград.

Салаты из сухофруктов

Салат «Под пряным соусом»

Требуется:

по 2 ст. л. изюма, чернослива, кураги, 2 банана, груша, по 1 ст. л. молотых грецких и миндальных орехов, сахар, $^1/_4$ стакана красного сухого вина, корица и кардамон.

Способ приготовления

Изюм, курагу, чернослив залейте водой и отставьте на 8 часов. Чернослив разрежьте, удалите из него косточки. Бананы нарежьте колечками. Грушу порежьте тонкими ломтиками.

В вино добавьте сахар, корицу, кардамон и доведите до кипения на медленном огне. Как только вино с пряностями закипит, залейте им перемешанные кусочки бананов, груши, кураги, чернослива, изюм, добавьте молотые орехи и все перемешайте. Поставьте салат в холодильник на три часа. Подавайте к столу холодным.

Салат из сухофруктов с рисом

Требуется:

150 г кураги, по 100 г изюма и яблок, по 200 г риса и сметаны, 5 яиц, 70 г маринованного винограда, 3 ст. л. меда.

Способ приготовления

Рис промойте и залейте небольшим количеством воды. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите на медленном огне до готовности. Затем откиньте на сито и промойте холодной водой.

Курагу и изюм залейте горячей водой, варите на слабом огне 3 мин. Слейте воду, немного подсушите сухофрукты. Яблоки очистите от кожуры, порежьте кубиками. Маринованный виноград откиньте на сито. Охлажденную сметану взбейте с подогретым медом. Соедините все и заправьте сметанным соусом. Уложите салат на блюдо и украсьте изюмом, курагой и ягодами винограда.

Салат из сухофруктов с творогом

Требуется:

по горсти чернослива, кураги и орехов, 250 г творога.

Способ приготовления

Очень мелко порежьте курагу и чернослив, измельчите орехи. Смешайте все и добавьте творог. Салат готов.

Салат из сухофруктов с капустой и чесноком

Требуется:

по 1 стакану чернослива и сметаны, 2 ст. л. молотых грецких орехов, 3 зубчика чеснока, соль, яблоко, 200 г белокочанной капусты, луковица, 1 ст. л. лимонного сока или 1 ч. л. лимонной кислоты.

Способ приготовления

Чернослив замочите в холодной воде на несколько часов. Затем удалите из него косточки и порежьте на небольшие кусочки. Капусту нашинкуйте и слегка помните, чтобы она выпустила сок. Луковицу измельчите ножом. Яблоко нарежьте тонкими ломтиками.

Смешайте нарезанные чернослив, лук, капусту, яблоко, заправьте салат смесью сметаны, лимонного сока (или разведенной в небольшом количестве воды лимонной кислоты), молотых орехов, толченого чеснока и соли. Салат можно подать как гарнир к любому блюду из мяса.

Салат из сухофруктов с миндалем

Требуется:

100 г чернослива, 50 г миндаля, немного кураги, йогурт.

Способ приготовления

Смешайте курагу, очищенный миндаль, чернослив. Залейте все йогуртом и приступайте к еде.

Салат из сухофруктов и моркови

Требуется:

по $^1/_3$ стакана изюма и кураги, 2–3 моркови (среднего размера), 3 ст. л. сахара (меда), 150 г сметаны, $^1/_2$ лимона.

Способ приготовления

Изюм и курагу залейте не очень горячей водой, через 30 мин откиньте ягоды на дуршлаг и дайте лишней воде стечь. Морковь натрите на мелкой терке. Смешайте морковь, изюм, курагу (порезав небольшими кусочками), выжмите сок из половинки лимона, добавьте сметану, сахар или мед. Все хорошо перемешайте.

Салат положите в вазочки, украсьте тонко нарезанными кружочками апельсина. К этому салату можно подать печенье или сладкие крекеры в форме зверюшек.

Салат из сухофруктов с корицей

Требуется:

10 г галанги, 100 г сухофруктов, 4 ч. л. изюма, $1^1/_2$ ст. л. миндаля, 10 г корицы, 3 ст. л. сиропа из вишневого варенья, 2 ч. л. сахара.

Способ приготовления

Сухофрукты (чернослив, инжир, курагу, яблоки, изюм) замочите на сутки в холодной воде. На время замачивания поставьте посуду с сухофруктами в холодильник. Спустя положенное время откиньте на сито, чтобы стекла вода. Добавьте к ним рубленый миндаль, пряности, сироп из варенья, посыпьте сахаром и хорошо перемешайте. Салат вновь поместите в холодильник на 2 часа. Охлажденный салат подавайте к столу как десертное блюдо.

Сладкая ягода

Салат из винограда

Требуется:

4 апельсина, гроздь винограда без косточек, 6 ломтиков ананаса, лимонный майонез для заправки.

Для майонеза:

сырое яйцо, 4 ч. л. сахара, 1 ч. л. уксуса, лимон, по $^1/_2$ стакана оливкового масла и сливок.

Способ приготовления

Апельсины и ананас нарежьте кубиками. Смешайте с виноградом. Для майонеза взбейте хорошенько яйцо, добавьте в него лимонный сок, соль и сахар. Затем вливайте по 1 ч. л. оливковое масло, не прекращая взбивать. Когда смесь загустеет, введите взбитые сливки. Для разнообразия окрасьте приправу в какой–нибудь цвет пищевым красителем. Заправьте салат лимонным майонезом и аккуратно перемешайте. Переложите его в салатницу и украсьте спиралью, вырезанной из цедры лимона специальным ножом.

Салат из вишни

Требуется:

250 г нежирного творога, 100 г вишни, 1 ст. л. сахара, небольшой лимон, любое сливочное мороженое.

Способ приготовления

Из вишни выньте косточки, подавите ее, если есть миксер – взбейте до образования пюре. Половину вишневой массы смешайте с творогом, положив туда сахар и сок выжатого лимона. Оставшуюся часть вишневой массы отварите с сахаром. Положите в тарелку сначала творожную массу, сверху – кусочек мороженого и полейте соком из вишни.

Салат из клюквы

Требуется:

по 100 г клюквы и капусты, 2 моркови, растительное масло, сахар, варенье.

Способ приготовления

Морковь натрите на крупной терке и перемешайте с нашинкованной капустой. Клюкву разотрите, добавьте в салат и

посыпьте сахаром. Полейте маслом, все хорошо смешайте. При желании положите сверху немного варенья.

Салат из клубники

Требуется:

400 г клубники, 5 крупных апельсинов, 20 мл апельсинового ликера, сахар по вкусу, веточки мяты или мелиссы.

Способ приготовления

Очистите 4 апельсина от кожуры и удалите пленку. Нарежьте кружочками толщиной 5 мм. Выделившийся при этом сок соберите в отдельную посуду. Клубнику вымойте, осторожно обсушите полотенцем или бумажной салфеткой и нарежьте вдоль тонкими ломтиками. На большом плоском блюде разложите ломтики фруктов, начиная с апельсинов, а сверху выкладывая клубнику. Выжмите сок из оставшегося апельсина, смешайте его с ранее выделившимся соком и апельсиновым ликером, добавив сахар по вкусу. Полейте салат этой смесью. Украсьте веточками мяты или мелиссы.

Салат из черники

Требуется:

по 100 г черники, ежевики, малины, клубники, по 2 яблока и банана, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока, 3–4 листочка мяты.

Способ приготовления

Бананы порежьте кубиками, то же самое проделайте с яблоками, крупную клубнику разрежьте. Смешайте все с остальными ягодами и сбрызните лимонным соком. Растопите мед и полейте им салат. Все перемешайте. Украсьте половинками клубники и листиками мяты.

Клубничный салат «Ассорти»

Требуется:

по 100 г клубники и молока, 2 груши, 4–5 абрикосов, 50 мл ликера, 80 г сахара, 2 яйца, 1 ст. л. желатина.

Для меренг:

2 яичных белка, по 100 г фундука или миндаля и сахара, масло для смазывания формы.

Способ приготовления

Груши очистите от кожуры и нарежьте ломтиками, у абрикосов удалите косточки, клубнику переберите. На дно стеклянной креманки или вазочки уложите подготовленные

фрукты и ягоды. Сверху уложите слой мелких ореховых печений (меренг), предварительно смочив их во фруктовом ликере.

Приготовьте яично–молочную смесь: яйца разотрите с сахаром, соедините с кипяченым молоком и, непрерывно помешивая, нагрейте до 70–80 °С. В подготовленную смесь положите предварительно замоченный желатин, дайте ему раствориться, после чего смесь процедите и добавьте ванилин.

Теплой яично–молочной смесью залейте фрукты и охладите в холодильнике в течение нескольких часов. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой. В зависимости от сезона для приготовления этого салата можно использовать различные фрукты и ягоды.

Меренги готовьте следующим образом: предварительно охлажденные белки взбейте до увеличения в объеме в 5–7 раз. Постепенно введите ванилин, мелко рубленные поджаренные орехи, сахар, затем с помощью кондитерского мешка выпустите на смазанный жиром лист и выпекайте при температуре 100–110 °С.

Салат из клубники с апельсинами

Требуется:

100 г крупной клубники, крупный апельсин, 10 мл апельсинового ликера, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Апельсин очистите от кожуры, удалите пленку. Нарежьте кружочками толщиной 5 мм. Выделившийся при этом сок соберите в отдельную посуду.

Клубнику вымойте и обсушите, нарежьте ягоды тонкими ломтиками. На большой неглубокой тарелке разложите ломтики апельсинов, на них – ломтики клубники. Апельсиновый сок смешайте с апельсиновым ликером, добавьте сахар по вкусу и вылейте поверх салата.

Салат из малины

Требуется:

по $^1/_2$ кг малины и сахара, 2 стакана сливок, тертый шоколад.

Способ приготовления

Переберите, вымойте малину, просушите и протрите через сито. Полученную массу взбейте с сахаром. Сливки взбейте с небольшим количеством сахара, добавьте в малиновое пюре и осторожно все перемешайте. Охладите в холодильнике. Подавайте к столу, выложив в салатницу и украсив целыми

ягодами малины и тертым шоколадом.

Клубника со сливками

Требуется:

500 г клубники, по $^1/_2$ стакана сахарной пудры и густых жирных сливок.

Способ приготовления

Клубнику уложите в салатницу, засыпьте сахаром. Перед подачей к столу взбейте сливки и перемешайте с клубникой. Салатницу украсьте веточками мелиссы и бисквитной крошкой.

Салат «Сливовый»

Требуется:

200 г слив, дыня небольшого размера, 1–2 ст. л. толченых грецких орехов, 3–4 ст. л. меда, 2–3 ст. л. кислого сока, 4 ст. л. сметанного соуса или сливок.

Способ приготовления

Дыню очистите от кожуры и нарежьте тонкими ломтиками. Ломтики положите на блюдо. Из слив аккуратно удалите косточки, разрежьте ягоды пополам. Сливы и толченые орехи положите на кусочки дыни.

Сбрызните кислым соком, в который предварительно положите мед. При желании залейте густым сладким сметанным соусом или взбитыми сливками с небольшим количеством сахара. Соус или сливки вы можете подать отдельно.

Салат из клюквы и квашеной капусты

Требуется:

100 г клюквы, 250 г квашеной капусты, 3 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. семян укропа, зелень.

Способ приготовления

Капусту смешайте с размятой клюквой, заправьте растительным маслом, посыпьте зеленью, приправьте семенами укропа, другими специями.

Финики фаршированные

Требуется:

250 г фиников, 2 яичных белка, 100 г сахарной пудры, 40 г арахиса.

Способ приготовления

Крупные финики надрежьте с одной стороны, достаньте косточки. Взбейте яичный белок с сахарной пудрой, толченым арахисом. Начинку заложите в финики, чтобы она выступала из надреза.

2. И рыба, и мясо

Салаты из рыбы

Салат из свежей рыбы и капусты

Требуется:

500–700 г филе свежей рыбы, лимон, луковица, 2 ч. л. имбиря, черный молотый перец, пучок молодого зеленого лука, 2 помидора, 200 г капусты, 3 зубчика чеснока, пучок зелени петрушки, 100 г горчичного салата, 250 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Рыбу нарежьте небольшими кубиками (примерно по 3 см), посолите и сбрызните соком лимона, поперчите. Репчатый лук нарежьте тонкими колечками, смешайте с мясом рыбы. Поставьте в холодильник на 30 мин. Чеснок и зеленый лук покрошите как можно мельче. Помидоры нарежьте кубиками. Капусту нашинкуйте тонкими полосочками. Горчичным салатом выстелите дно салатницы.

В отдельную посуду выложите кусочки рыбы, лук, чеснок, помидоры, капусту, имбирь, слегка посолите и тщательно перемешайте с майонезом.

Выложите в салатницу, посыпьте мелко рубленной зеленью петрушки и украсьте помидорными колечками.

Салат из морской рыбы

Требуется:

500 г филе отварной морской рыбы, 3 яйца, морковь, 100 г горошка, 1–2 картофелины, лук, майонез.

Способ приготовления

Филе рыбы порежьте кубиками и сбрызните соком лимона. Порежьте яйца, морковь и картофель. Нарезанный тонкими колечками лук обдайте кипятком. Все перемешайте и заправьте майонезом.

Салат из рыбы и морской капусты

Требуется:

по 150 г консервированной морской капусты, риса и зеленого горошка, яйцо, 100 г вареной рыбы, 200 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Рис и яйцо отварите. Затем рыбу и яйцо мелко порежьте, смешайте с рисом, морской капустой, зеленым горошком и

заправьте майонезом.

Салат из рыбы с фасолью

Требуется:

200 г филе рыбы, по 150 г шампиньонов и фасоли, 5 яиц, 2 луковицы, соль, 250 г майонеза, $^1/_2$ стакана воды, 1 ч. л. уксуса, 1 ст. л. сливочного масла, листья салата.

Способ приготовления

Мясо рыбы освободите от костей, порежьте тонкими дольками. Размешайте уксус с водой и залейте рыбу, маринуйте 5–7 мин. По прошествии этого времени слейте уксусный раствор, кусочки обсушите.

Грибы отварите, охладите и процедите. Крупные грибы измельчите. Смешайте маринованное филе рыбы и грибы. Фасоль желательна консервированная. Слейте жидкость и добавьте фасоль к предыдущей смеси. Яйца порежьте мелкими кубиками. Лук, порезанный кольцами, обжарьте на сливочном масле до золотистой корочки.

Смешайте все компоненты, посолите по вкусу. Заправьте салат майонезом. Уложите горкой на блюдо. Листья салата промойте холодной водой, порубите ножом. Посыпьте салат зеленью и подавайте к столу.

Салат из свежей рыбной икры

Требуется:

100 г свежей рыбной икры, маленькая луковица, 1 ч. л. растительного масла, перец, соль, свежая зелень, майонез.

Способ приготовления

Икру освободите от пленки, затем залейте кипятком на 10 мин. Слейте воду, посолите, поперчите, положите мелко порезанный лук, масло и перемешайте. Добавьте измельченную зелень и небольшое количество майонеза. Еще раз перемешайте и дайте постоять час.

Салат из рыбы и картофеля

Требуется:

400 г картофеля, 200 г вареной рыбы, луковица, 100 г сыра, 150 г майонеза, укроп, соль.

Способ приготовления

Картофель отварите и нарежьте кубиками. Вареную рыбу разделите на мелкие кусочки без костей, луковицу мелко

нарежьте, сыр натрите на терке, все перемешайте с картофелем, выложите в плоскую салатницу, залейте майонезом и посыпьте измельченным укропом.

Салат из трески

Требуется:

по 250 г филе отварной трески и майонеза, 200 г картофеля, 4 яйца, зеленый горошек, 2 головки лука, соль.

Способ приготовления

Филе отварной трески нарежьте соломкой, смешайте с отварным картофелем, тоже нарезанным соломкой. Вареные яйца порежьте тоненькими кружочками. Тонкие кольца белков отделите от желтков. Желтки еще больше измельчите. Нарезанные яйца добавьте к остальному салату. Лук порежьте тонкими кольцами и смешайте с салатом. В заключение положите горошек, поперчите, посолите по вкусу и заправьте все майонезом.

«Селедка под шубой»

Требуется:

600 г норвежской сельди, по 500 г свеклы и картофеля, 4 луковицы, по 2 морковки, зеленых яблока средней величины и крутых яйца, банка майонеза, зелень для украшения.

Способ приготовления

Овощи отварите в соленой воде. Лук мелко порубите, яблоки очистите от шкурки. Сельдь выпотрошите, освободите от костей и порежьте на небольшие кусочки. Селедочницу натрите растительным маслом, чтобы готовый салат легко снимался с блюда.

Первым слоем положите лук, на него – кусочки сельди, затем натрите слоями яблоко, морковь, яйцо и свеклу. Можете каждый слой промазывать майонезом, а если хотите – выложите его поверх свеклы.

Далее вся процедура повторяется сначала: слой лука, слой сельди, яблоко, морковь, яйцо, свекла. В заключение обмажьте весь салат майонезом, разровняйте ножом и украсьте веточками зелени.

Салат из сельди и спаржевой фасоли

Требуется:

3 малосольных сельди, упаковка мороженой спаржевой

фасоли (летом лучше взять свежую), 4 вареных картофелины, 2 луковицы средней величины (неострых сортов), $^1/_2$ банки майонеза, несколько штук виноградных помидорчиков для украшения.

Способ приготовления

Фасоль порежьте кусочками длиной 3 см и отварите в соленой воде. Сельдь очистите от кожи и костей и нарежьте небольшими кусочками. Картофель порежьте кубиками, а лук – тонкими полукольцами. Все компоненты смешайте и заправьте майонезом. Выложите в салатницу горкой и украсьте по окружности дольками помидоров, а в центре положите «розочку» из помидора.

Салат из рыбных консервов

Требуется:

1 банка любых рыбных консервов, 5 яиц, 2 неострых луковицы, 5–6 картофелин, банка майонеза, укроп и зеленый лук для украшения.

Способ приготовления

Лук мелко порубите, ополосните под струей воды и выложите первым слоем в салатник. Рыбные консервы вилкой разомните прямо в банке (сок не сливайте) и выложите в салатницу вторым слоем. У вареных яиц отделите желтки, а белки мелко порубите и выложите в салатницу третьим слоем. Четвертым слоем натрите на крупной терке вареный картофель, разровняйте поверхность и залейте салат майонезом. Затем руками раскрошите желтки в мелкие шарики и выложите последним слоем. Украсьте это произведение искусства мелко нарезанным зеленым луком и веточками укропа.

Салат из сельди с плавленым сырком

Требуется:

1 сельдь, 2 вареные моркови, плавленый сырок, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец.

Способ приготовления

Мелко порубите морковь. Плавленый сыр натрите на крупной терке и смешайте с морковью. Сельдь разделайте на филе и нарежьте его мелкими кусочками. Смешайте филейные кусочки сельди с морковью и сыром. Добавьте немного соли и перца. Залейте растительным маслом и перемешайте. Перед подачей украсьте салат свежей зеленью.

Салат из салаки

Требуется:

200 г соленой салаки, 3 картофелины, крупная луковица, майонез, свежая зелень.

Способ приготовления

Соленую салаку разделайте на филе и порежьте его мелкими кусочками. Отваренный картофель порежьте кубиками. Смешайте в салатнице филе салаки и картофель. Лук мелко порубите и выложите в салатницу. Добавьте немного свежей зелени и заправьте майонезом.

Салат из рыбных консервов и маринованных огурцов

Требуется:

1 банка рыбных консервов, приготовленных с добавлением масла (консервы с томатным соусом лучше не использовать), 2–3 маринованных огурца, по 3 яйца и картофелины средних размеров, $^1/_2$ банки майонеза «Провансаль», перец и соль по вкусу, зелень.

Способ приготовления

Сварите яйца вкрутую и мелко порубите их. Сварите до готовности картофель в подсоленной по вкусу воде и мелко порежьте его. Размягчите рыбу, порежьте кружочками маринованные огурцы и перемешайте все. Заправьте салат майонезом и украсьте зеленью.

Салат из лосося, шпрот и судака

Требуется:

по 100 г филе соленого лосося, шпрот, судака (эту рыбу можно заменить и другой), 150 г кетовой икры, морковка средней величины, лимон, 4 соленых огурца.

Способ приготовления

Рыбу нарежьте аккуратными кусочками и с икрой красиво уложите на середину блюда. Морковь отварите и вместе с огурцом нарежьте кружочками. Разложите «букетиками» вокруг рыбы, сбрызните соком лимона, украсьте веточками зелени.

Салат из сельди и яиц

Требуется:

200 г филе сельди, 10 яиц, луковица, лук–порей, по 2–3 ст. л. растительного масла и уксуса, небольшое яблоко, перец черный

молотый по вкусу, булка.

Способ приготовления

Сварите яйца вкрутую, разрежьте их на 2 части. Прокрутите филе сельди через мясорубку вместе с порезанной на куски булкой, а также с кусочками лука и яблока. Добавьте по вкусу перец, уксус, растительное масло. Тщательно все перемешайте, разложите понемногу в половинки яиц и посыпьте зеленью.

Салат из сельди и зеленого горошка

Требуется:

по 250 г картофеля и майонеза, 5 яиц, по 150 г соленых грибов, зеленого горошка и малосольной сельди, 100 г моркови, соль.

Способ приготовления

Сельдь очистите от кожи и костей, измельчите. Соленые грибы порежьте небольшими дольками, соедините с сельдью.

Картофель, морковь и яйца отварите, порежьте соломкой. Добавьте их, а также зеленый горошек к общей массе. Посолите салат, заправьте майонезом. Уложите горкой на блюдо, посыпьте мелкой зеленью и украсьте грибочками и фигурками из яиц.

Салат из соленой сельди и картофеля

Требуется:

1 соленая сельдь, 200 г картофеля, луковица, по 2 моркови и вареных яйца, 100 г майонеза, 2 ст. л. растительного или оливкового масла, соль, веточки петрушки.

Способ приготовления

Картофель и морковь отварите и натрите на крупной терке. Филе сельди нарежьте на мелкие кусочки. В плоскую салатницу выложите рыбу, затем слоями нарезанный кольцами лук, морковь, картофель. Каждый слой поливайте небольшим количеством растительного масла, слегка подсолите. Салат заправьте майонезом, посыпьте измельченными яйцами, украсьте веточками петрушки.

Салат из копченой скумбрии

Требуется:

400 г скумбрии или морского окуня горячего копчения, 100 г зеленого горошка, яблоко, по 2 огурца и яйца, помидор, стебель лука–порея, $^1/_2$ пучка петрушки, 50 г оливкового масла, 1 ч. л. столового уксуса, соль, черный и белый молотый перец.

Способ приготовления

Филе копченой рыбы нарежьте кубиками. Помидоры порежьте тонкими ломтиками, а огурец, яблоко и яйцо мелко порубите. Порей нашинкуйте тонкими колечками, зелень петрушки порежьте ножницами. Все перемешайте, добавьте зеленый горошек, посолите по вкусу. Салат заправьте уксусом и оливковым маслом. Подавайте, приправив черным и белым крупно молотым перцем.

Салат из копченой рыбы и колбасы

Требуется:

по 200 г копченой рыбы и картофеля, по 100 г колбасы, моркови, соленых огурцов и зеленого горошка, 4 яйца, 250 г майонеза, 2 луковицы, соль, черный перец.

Способ приготовления

Освобожденную от костей рыбу измельчите. Колбасу порежьте кубиками, смешайте с рыбой в глубокой посуде. Отварите морковь, картофель, яйца. Охладите и порежьте небольшими кубиками. Соленые огурцы нарежьте тонкими брусочками. Соедините вместе все продукты. Откиньте зеленый горошек на сито. Добавьте к общей массе. Посолите и поперчите салат по своему вкусу, заправьте майонезом. Уложите горкой в салатницу.

Салат из маринованной рыбы

Требуется:

250 г маринованного филе рыбы, 200 г риса, по 100 г оливок и изюма, 4 яйца, соль.

Для соуса:

100 г сметаны, 2 яйца, по 1 ч. л. сахарной пудры и уксуса, соль, корица.

Способ приготовления

Маринованное филе рыбы порежьте тонкой соломкой. Отварите рис в подсоленном молоке, но не разваривайте его, процедите и охладите. Яйца порежьте кубиками.

Соедините рыбу, рис и яйца. Добавьте консервированные оливки, слив предварительно жидкость. Изюм залейте кипятком. Поставьте на слабый огонь и кипятите 2 мин. Откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь. К основной массе салата добавьте изюм и посолите всю смесь.

Для соуса охлажденные яйца взбейте с сахарной пудрой и солью. Для аромата добавьте размельченную корицу. Смесь

хорошенько взбейте, постепенно вливая уксус, и продолжайте взбивать с холодной сметаной. Этим соусом заправьте салат.

Салат «Кошачья радость»

Требуется:

1 банка рыбных консервов (желательно на растительном масле), 2 яйца, сваренных вкрутую, 50 г майонеза, головка репчатого лука.

Способ приготовления

Рыбные консервы хорошо разомните вилкой. Очень мелко порежьте репчатый лук и яйца. Смешайте их с рыбными консервами и добавьте майонез.

Салат из сельди со свеклой

Требуется:

$^1/_2$ кг соленой сельди, 2 свеклы, 300 г картофеля, 4 яйца, 150–180 г майонеза, зелень, соль.

Способ приготовления

Сельдь разделайте на филе и нарежьте маленькими кусочками. Свеклу и картофель отварите и остудите, нарежьте их мелкими кубиками и смешайте с рыбой. Яйца отварите и мелко порубите. Добавьте к рыбе и овощам. Посолите и заправьте майонезом.

Тщательно перемешайте. Залейте салат слоем майонеза. Поставьте на несколько часов в холодильник для охлаждения и пропитки. Украсьте веточками зелени.

Подавайте салат холодным.

Салат «Тунец в лимоне»

Требуется:

по 200 г консервированного тунца и риса, 150 г маринованных грибов, 60 г оливок, 3 небольшие луковицы, 250 г майонеза, 2 лимона, зелень мяты и сельдерея.

Способ приготовления

Рис отварите в небольшом количестве подсоленной воды, откиньте на сито и промойте холодной водой, чтобы не склеился. Оливки и грибы откиньте на дуршлаг. Когда стечет, порежьте их тонкими дольками. Высыпьте их в рис, тщательно перемешайте и добавьте измельченного тунца. Лук мелко порубите. Зелень сельдерея измельчите. Всыпьте эти компоненты в общую массу.

Из лимонов выжмите сок и введите его в майонез, тщательно

перемешайте. Приготовленным соусом заправьте салат. Уложите его горкой на блюдо, украсьте листьями мяты.

Рыбный салат с солеными огурцами и капустой

Требуется:

по 300 г рыбных консервов и капусты, 3 соленых огурца, по 2 яйца и моркови, 3–4 картофелины, 200 г майонеза, зелень, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбные консервы измельчите, огурцы нарежьте мелкими кубиками, вареные яйца мелко порубите. Морковь и картофель отварите и нарежьте кубиками. Свежую капусту порубите и перемешайте с солью. Дайте ей немного постоять. Затем перемешайте ее с остальными составными салата. Поперчите и заправьте майонезом. Подержите салат некоторое время в холодильнике для охлаждения и пропитки. Украсьте зеленью.

Салат можно подавать и как закуску, и как самостоятельное блюдо.

Салат из сельди с луком

Требуется:

300 г филе соленой сельди, 3 головки лука, свекла, 100 г растительного масла, зелень, перец, соль.

Способ приготовления

Сельдь и лук мелко нарежьте. Свеклу отварите и натрите на терке. На раскаленную сковороду влейте 2 ст. л. масла и обжарьте на нем лук и свеклу. Остудите. Смешайте хорошенько с сельдью. Положите соль и перец по вкусу и заправьте оставшимся маслом. Посыпьте зеленью и еще раз перемешайте. Поставьте в холодильник на пару часов.

Перед подачей к столу выложите в салатницу и украсьте веточками зелени.

Салат из трески с овощами

Требуется:

250 г консервированной трески, 2–3 яйца, 2 моркови, 200–300 г картофеля, 3 головки лука, по 100 г консервированной кукурузы и майонеза, зелень, соль.

Способ приготовления

Треску мелко нарежьте. Яйца отварите вкрутую и порубите. Отварите морковь и картофель и нарежьте мелкими кубиками.

Лук нашинкуйте. Все овощи смешайте с рыбой и кукурузой и посолите. Заправьте майонезом и еще раз перемешайте. Выложите готовое блюдо в салатницу и украсьте зеленью. Поставьте его на некоторое время в холодильник для пропитки.

Можете подавать не только в роли закуски, но и как самостоятельное блюдо. При желании украсьте зернами кукурузы.

Рыбный салат с сыром

Требуется:

1 банка рыбных консервов (желательно в собственном соку), 2 яйца, сваренных вкрутую, 50 г майонеза, $^1/_2$ головки репчатого лука, 50 г твердого сыра.

Способ приготовления

Рыбные консервы хорошо разомните вилкой. Очень мелко порежьте репчатый лук и яйца. Смешайте их с рыбными консервами и добавьте майонез. Сверху посыпьте тертым сыром.

Рыбный салат «К пиву»

Требуется:

150 г копченой рыбы, по 2 яйца и картофелины, 1 ст. л. тертого хрена, 3 ст. л. сметаны или майонеза, 2 ст. л. рубленой зелени укропа.

Способ приготовления

Рыбу нарежьте на мелкие кусочки. Яйца и картофель отварите. Кусочки рыбы разложите на тарелке, сверху – рубленые яйца и картофель. Сметану или майонез смешайте с тертым хреном и залейте салат. Сверху украсьте зеленью.

Салат из минтая

Требуется:

300 г отварного куриного мяса, по 200 г вареного минтая и острого плотного сыра (например, грюйер или маасдам), пучок листового салата, 3 яйца вкрутую, 100 г зеленого горошка, 3 ст. л. сладкой консервированной кукурузы, стебель лука–порея, $^1/_2$ баночки майонеза, соль.

Способ приготовления

Куриное мясо и сыр порежьте соломкой, яйца и вареный минтай порубите. Порей нарежьте колечками. Перемешайте эти компоненты с кукурузой и зеленым горошком, посолите и заправьте майонезом. Дно блюда выстелите листьями салата и

выложите на них готовый салат.

Салат из сельди и помидоров

Требуется:

$^1/_2$ крупной сельди, маленькая луковица, большой помидор, болгарский перец, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу разделайте на филе и мелко нарежьте. Очищенные лук, помидор и перец мелко порежьте, перемешайте с рыбой. По вкусу поперчите, посолите и полейте маслом.

Салат «Пикантный»

Требуется:

100 г филе сельди, 2 помидора, болгарский сладкий перец, головка репчатого лука, несколько листьев зеленого салата, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль, красный молотый перец.

Способ приготовления

Филе сельди нарежьте соломкой, смешайте с мелко нарубленными помидорами, кубиками красного сладкого перца, репчатого лука, нарезанным соломкой зеленым салатом. Из растительного масла, уксуса, соли и черного молотого перца приготовьте заправку и полейте ею салат.

Рыбный салат по–канадски

Требуется:

200 г отварного судака, головка репчатого лука, 2 ст. л. майонеза, яблоко, корень сельдерея, небольшой свежий огурец, 1 ч. л. соуса «Южный» или «Табаско», яйцо, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, несколько листьев салата, соль.

Способ приготовления

Филе отварной рыбы нарежьте мелкой соломкой. Смешайте нарезанные соломкой яблоко, огурец, сельдерей, зелень петрушки и майонез, заправьте солью и соусом «Южный», в последнюю очередь положите кусочки рыбы, всю массу осторожно перемешайте.

Уложите салат горкой на блюдо, посыпьте зеленью петрушки, рубленым яйцом и украсьте листочками салата.

Салат из свежей рыбы и яиц

Требуется:

300–400 г рыбы, 1–2 яйца, майонез или сметана по вкусу, головка репчатого лука, укроп или петрушка.

Способ приготовления

Готовые тушки рыбы (без плавников, голов и хвостов) отварите в немного подсоленной воде, аккуратно удалите позвоночник и размельчите мясо вилкой. Добавьте мелко нарезанные яйца, нарезанный небольшими кубиками репчатый лук (ошпаренный кипятком и охлажденный), введите мелко нарезанную петрушку или укроп.

Приготовленный салат заправьте сметаной или майонезом, украсьте мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки. Такой салат рекомендуем готовить из трески, окуня, сайры или мойвы.

Сельдь в сметане

Требуется:

300–400 г соленой сельди, головка репчатого лука, яблоко, 1 стакан сметаны, соль, сахарный песок, небольшой лимон или лимонная кислота, зелень петрушки или укропа.

Способ приготовления

Сельдь вымочите, отделите от позвоночника и костей. Разделите филе на 4–5 небольших частей, положите красиво на блюдо. Яблоко натрите на крупной терке. Репчатый лук нарежьте кольцами.

Тертое яблоко смешайте со сметаной, добавьте соль, молотый перец, сахарный песок, лимонный сок или лимонную кислоту по своему вкусу. Затем сельдь залейте сметанным соусом и украсьте мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки. Приготовленное рыбное блюдо подавайте к столу.

Паштет рыбный

Требуется:

300–400 г любой рыбы, 50–60 г сливочного масла или сливочного маргарина, 2–3 головки репчатого лука небольшого размера, соль, черный или красный молотый перец, пряности и специи, зелень петрушки или листья салата.

Способ приготовления

Для этого салата вы можете использовать любую рыбу: замороженную, свежую, консервированную в томате или в масле, а также и копченую.

Разделайте рыбу на филе, мелко его нарежьте, тщательно

смешайте со сливочным маслом или сливочным маргарином и репчатым луком. Добавьте соль, молотый перец, любые пряности и специи. Приготовленное блюдо украсьте листьями салата или мелко нарубленной зеленью петрушки. Готовый салат подавайте к столу.

Сельдь в подсолнечном масле с горчицей

Требуется:

300–400 г сельди, 5–6 ст. л. подсолнечного масла, 30–40 г готовой горчицы, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления

Сельдь вымочите и отделите от костей. Филе сельди намажьте готовой горчицей и аккуратно сверните трубочкой. Уложите в банку и залейте подсолнечным маслом. Подержите в холодильнике 2–3 часа. Затем выложите на овальное блюдо и украсьте мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки. Приготовленное блюдо подавайте к столу.

Треска в майонезе

Требуется:

300 г отварной трески, 1 стакан майонеза, 3–4 ст. л. растительного масла, яичный желток, соль, сахарный песок, лимон небольшого размера или лимонная кислота, зелень петрушки или укропа.

Способ приготовления

Отварную треску отделите от позвоночника и костей. Порежьте филе небольшими кусочками. Уложите красиво на овальное блюдо. Полейте майонезом. Украсьте ломтиками лимона и сбрызните немного лимонной кислотой. Посыпьте растертым яичным желтком и украсьте зеленью укропа или петрушки.

Рыбное ассорти

Требуется:

по 100 г малосольной лососины, балыка, сардин или шпрот и корюшки в масле, огурец, 2 помидора, болгарский перец, 4–5 маслин, яйцо.

Способ приготовления

Рыбные продукты тонко нарежьте и красиво уложите на овальное блюдо. Украсьте его кружочками огурца, помидоров, кольцами болгарского перца, маслинами и дольками вареных

яиц.

Сельдь рубленая

Требуется:

300 г филе малосольной сельди, яблоко, ломтик белого хлеба, молоко, головка репчатого лука, яйцо, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, зелень.

Способ приготовления

Филе, яблоки, очищенные от семян и кожуры, замоченный в молоке хлеб, лук дважды пропустите через мясорубку, заправьте маслом и уксусом, перемешайте, выложите на продолговатое блюдо и придайте форму целой рыбы. Украсьте рубленым яйцом, укропом, ломтиками яблок.

Салат из копченой рыбы с зеленым горошком

Требуется:

400 г копченой рыбы (палтуса, зубатки, трески), 100 г зеленого горошка, по 2 свежих огурца и яйца, соленый огурец, яблоко, 2 яйца, помидор, стебель лука–порея, $^1/_2$ пучка петрушки, 50 г оливкового масла, 2 ч. л. горчицы, 1 ч. л. столового уксуса, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Копченую рыбу очистите от костей и нарежьте кубиками. Помидоры нарежьте ломтиками, а свежий и соленый огурцы, яблоко и яйцо порубите. Порей и петрушку измельчите. Все перемешайте, добавьте зеленый горошек, посолите по вкусу. Салат заправьте соусом. Для этого смешайте горчицу с сахаром, хорошенько разотрите и добавьте постепенно оливковое масло, взбейте и введите уксус.

Салат из сельди «Кольцо»

Требуется:

200 г сельди, 4 яйца, $^1/_2$ пучка зеленого лука, 3 маринованных огурца.

Способ приготовления

Сельдь порежьте и уложите в салатницу в форме кольца. Яйца сварите вкрутую. Внутрь салатницы выложите нарезанный зеленый лук, желтки, посыпьте мелко нарубленным белком. Украсьте кружочками огурцов.

Рубленая треска с сыром

Требуется:

300 г вареной трески, 100 г тертого сыра, 200 г сливочного масла, молотый черный перец, горчица, соль.

Способ приготовления

Рыбу дважды пропустите через мясорубку. Сливочное масло разотрите с горчицей, добавьте тертый сыр и соедините с рыбным фаршем. Смесь тщательно взбейте, добавив соль и перец, выложите на овальное блюдо, придайте массе форму рыбы, а ложкой сделайте узор в виде чешуи.

Салат селедочный

Требуется:

200 г филе сельди, по 2 яйца, отварные картофелины и соленых огурца, головка репчатого лука, яблоко, по 1 ст. л. оливкового масла и уксуса, сахар, зелень, перец, соль.

Способ приготовления

Сельдь, овощи и яблоко мелко порубите, смешайте, заправьте оливковым маслом, уксусом, сахаром, солью, перцем. Украсьте ломтиками сельди, яблок, кольцами лука.

Салат–коктейль рыбный

Требуется:

50 г филе отварной рыбы (судака, хека), $^1/_3$ свежего огурца, ломтик лимона, кетчуп, болгарский перец, 60 г вареных шампиньонов, зелень, листья салата, специи.

Способ приготовления

Рыбу, грибы, огурцы нарежьте кубиками. В стеклянный фужер уложите листья салата так, чтобы их края слегка выступали над стенками. Сверху положите слоями рыбу, грибы, огурцы. Заправьте майонезом, кетчупом и лимонным соком. Украсьте кольцами болгарского перца, зеленью, долькой лимона.

Сельдь в «гнезде»

Требуется:

200 г отварного картофеля, 100 г филе малосольной сельди, $^1/_2$ яблока, 50 г тертого сыра, головка репчатого лука, яйцо, маслины.

Способ приготовления

Из картофеля удалите серединки так, чтобы получилось нечто вроде коробочек или гнездышек. Из сельди, сыра, яблока, репчатого лука и вареного яйца приготовьте фарш (в него можете

добавить немного майонеза). Уложите фарш в картофельные «гнезда» и украсьте зеленью, маслинами.

Сельдь с пивной подливкой и яйцом

Требуется:

200 г отварного картофеля, 120 г филе сельди, 100 мл пива, соль, перец, 150 г оливкового масла, 2 красных луковицы, 3 яйца, 2 ст. л. рубленого зеленого лука.

Способ приготовления

Картофель нарежьте кружочками толщиной 5 мм. На каждый кружок положите по кусочку сельди, нарезанный кольцами лук и еще один кружочек картофеля. Уложите готовые медальоны на блюдо, посыпьте рубленым вареным яйцом, полейте пивной подливкой. Для подливки пиво, соль, перец перемешайте с оливковым маслом.

Ставрида с сыром

Требуется:

200 г ставриды в масле, 100 г сыра, долька чеснока.

Способ приготовления

Кусочки рыбы разомните вилкой, добавьте тертый сыр, толченый чеснок, все перемешайте, выложите в салатницу и украсьте ломтиками сыра.

Яичные корзиночки с консервами

Требуется:

6 яиц, 6 консервированных сардин, $^1/_2$ ст. л. майонеза, соль.

Способ приготовления

Рыбу разотрите, добавив немного заливки из консервов. Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите, разрежьте пополам (в продольном направлении), выньте желтки и разотрите их с солью и майонезом. Каждую «корзиночку» заполните желтками, а сверху – рыбной массой. Подавайте охлажденными.

Треска с фасолью

Требуется:

550 г трески, 200 г фасоли, 100 г сливочного масла, головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, соль.

Способ приготовления

Фасоль отварите в подсоленной воде, филе нарежьте

мелкими кусочками, отварите, охладите. Мелко нарежьте лук и чеснок, спассеруйте на сливочном масле в глубокой сковороде. Половину фасоли разотрите, смешайте с луком, рыбой, оставшейся фасолью. Посолите, поперчите и выдержите на среднем огне 10–15 мин. Подавайте с овощами.

Продукты морей и рек

Салат «Речные просторы»

Требуется:

30 раков, по 500 г рыбы и свежих огурцов, 2 яблока средней величины, по 250 г цветной и белокочанной капусты, 2 яйца, соль и красный молотый перец по вкусу, 200 г майонеза, зелень укропа, 40 г сливочного масла.

Способ приготовления

Раков, рыбу и яйца предварительно отварите. Мелко покрошенную цветную капусту хорошо обжарьте на сливочном масле. Мясо раков мелко порежьте, а трех вареных раков оставьте для украшения блюда. Рыбное филе и яйца нарежьте кубиками. Затем яйца, рыбное филе, мясо раков и обжаренную цветную капусту перемешайте, подсолите, слегка поперчите и заправьте майонезом. Этот основной салат выложите в центр блюда.

Белокочанную капусту, яблоки и огурцы нарежьте тонкой соломкой, заправьте солью и майонезом и выложите по окружности блюда, обрамляя основной салат. И последний этап: вареных раков выкладывают сверху на основной салат по кругу (друг за другом), зеленые веточки укропа завершают эстетическое оформление блюда.

Салат из раков и свежих огурцов

Требуется:

30 раков, по 500 г зеленого салата и свежих огурцов, 8 яиц, 300 г майонеза, 150 г изюма, 1 ст. л. сахара, зелень петрушки и сельдерея.

Способ приготовления

Яйца и раков отварите в одной посуде. Яйца нарежьте кубиками, а раковые шейки и клешни оставьте целиком. Огурцы и зеленый салат нашинкуйте тонкой соломкой. Салат выкладывайте в салатницу слоями: первый слой – из огурцов и зеленого салата, затем уложите слой яиц и мяса раков, далее слой изюма. Все это густо залейте майонезом и вновь выкладывайте слои в той же очередности. Готовое блюдо по краю украсьте веточками зелени, а сверху – изюмом, кружочками вареных яиц и раковыми клешнями.

Салат из раков с рисом

Требуется:

25 раков, по 100 г сметаны и риса, 2 яйца, 150 г свежих огурцов, зелень укропа, петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Раков отварите с зеленью до полной готовности в подсоленной и поперченной воде. Затем отделите у раков мясо, а панцири тщательно очистите и подсушите в духовом шкафу. Приготовьте фарш. Для этого мелко нарежьте огурцы, вареные яйца, мясо раков и немного зелени. Рис отварите в бульоне, в котором варились раки. Затем нарезанные кусочки огурца, яиц, мяса раков хорошо смешайте, добавив охлажденный рис и нарубленную зелень. Все это заправьте сметаной и начините полученным фаршем рачьи панцири, выложите их на блюдо и украсьте веточками зелени, кружочками вареных яиц и свежих огурцов.

Салат «Плавающие кораблики»

Требуется:

20 раков, 500 г рыбы, по 2 средних яблока и яйца, 200 г кабачков, 250 г майонеза, 5–6 свежих огурцов, 300 г горчичного салата, 1 ст. л. сахара.

Способ приготовления

Рыбу, раков, яйца отварите, клешни и шейки раков очистите. Кабачки очистите от кожицы и семечек, нарежьте полосками в палец, положите в дуршлаг и опустите в кастрюлю с подсоленной кипящей водой. Сварите, но следите, чтобы кабачки не переварились (они должны быть прозрачными, но не совсем мягкими).

Рыбу и яблоко нарежьте крупными кубиками, кабачки и часть раков – помельче. Огурцы нашинкуйте соломкой, так же обработайте часть листьев вымытого и обсушенного салата.

Салат, огурцы заправьте майонезом, перемешайте и уложите вперемешку с рыбой, раками и кабачками, залейте еще раз майонезом, смешанным с 1 ст. л. сахара. Положите сверху листья салата, а на них яйца, разрезанные на две половинки, на каждую из которых выложите оставшееся мясо раков.

Этот салат должен выглядеть, как плавающие кораблики на волнах.

Салат из риса с крабовыми палочками

Требуется:

$^1/_2$ стакана риса, большой помидор, 100 г крабовых палочек,

майонез, соль, свежая зелень.

Способ приготовления

Сварите рис в соленой воде, добавьте мелко порезанные помидор и крабовые палочки. Залейте салат майонезом и все перемешайте. Посыпьте зеленью.

Салат из креветок и свежей капусты

Требуется:

1 упаковка крабовых палочек, 2 банки мяса креветок, банка консервированной сладкой кукурузы, 5 яиц, 400 г свежей капусты, банка майонеза, листочки мяты для украшения, соль.

Способ приготовления

Крабовые палочки и креветочное мясо порежьте небольшими кусочками, яйца мелко порубите. Капусту тонко нашинкуйте и перетрите с солью, чтобы капуста дала сок. Слейте сок из консервированной кукурузы. Соедините капусту, кукурузу, яйца, креветки и крабовые палочки, заправьте майонезом. Хорошенько перемешав, выложите в салатницу и подавайте, украсив листочками мяты.

Салат из кальмаров

Требуется:

1 кг кальмаров, 3 яйца, 2–3 луковицы неострых сортов, упаковка крабовых палочек, банка майонеза.

Способ приготовления

Отварите тушки кальмаров в подсоленной воде, очистите от пленок и нарубите кусочками средней величины. Лук нашинкуйте полукольцами и ополосните в нескольких водах, чтобы ушла вся горечь. Крабовые палочки и яйца нарубите: яйца – мелко, палочки – крупнее. Смешайте все ингредиенты и заправьте майонезом. К этому замечательному салату лучше всего подать белое мускатное вино.

Салат из крабовых палочек и зеленого горошка

Требуется:

4 яйца, сваренных вкрутую, 100 г зеленого горошка, по 50 г кукурузы и крабовых палочек, зелень укропа, 3 ст. л. майонеза.

Способ приготовления

Очень мелко покрошите яйца, крабовые палочки нарежьте на кусочки. Смешайте их с кукурузой и зеленым горошком, добавьте порубленный укроп и все смешайте с майонезом. Этот салат

лучше есть с отрубным хлебом.

Салат из консервированных крабов

Требуется:

100 г консервированных крабов, можно их заменить крабовыми палочками или любой рыбой, 2 яйца, соленый огурец, 200 г белых грибов, 10 г грецких орехов, сельдерей, несколько ягод клюквы, 250 г майонеза.

Способ приготовления

Отварите грибы в подсоленной воде 20–30 мин, откиньте на дуршлаг, остудите. Сельдерей сварите до мягкости, очистите и мелко порежьте. Нарежьте соленый огурец, грибы, яйца, крабовое мясо, добавьте измельченные орехи, ягоды клюквы. Все смешайте с майонезом. Выложите салат в хрустальную вазочку и украсьте кружочками вареных яиц.

Салат из крабов и морской капусты

Требуется:

200 г отварного мяса крабов, по 250 г картофеля и майонеза, 150 г морской капусты, 2 лимона, 100 г оливок, соль, кресс–салат, $^1/_2$ ч. л. душистого перца.

Способ приготовления

Мясо крабов порежьте тонкой соломкой. Картофель очистите и отварите в подсоленной воде, затем немного подсушите его. Охладите и порежьте маленькими кубиками. Морскую капусту откиньте на сито и измельчите.

Соедините все продукты. В полученную смесь добавьте оливки и душистый перец, заправьте майонезом. Посолите. Все еще раз тщательно перемешайте и уложите горкой в салатницу. Листья кресс–салата частично измельчите и посыпьте мелкой зеленью вершину салатной горки. Остальные уложите целыми по краям блюда.

Салат из креветок и картофеля

Требуется:

по 250 г креветок и картофеля, 4 яйца, по 2 луковицы и лимона, 150 г оливок, по 100 г моркови и маринованных шампиньонов, 200 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Креветок отварите в подсоленной воде с луковицей, затем очистите и измельчите. Отварите картофель. Слейте воду и

подсушите его на слабом огне. Дайте остыть и порежьте небольшими кубиками. Отварите яйца, очистите и порежьте тонкими дольками. Оливки и шампиньоны откиньте на сито. Морковку отварите и измельчите. Смешайте все компоненты, посолите по вкусу. Сметану охладите и смешайте с соком лимона. Лимонный соус тщательно взбейте и заправьте им салат. Уложите салат на блюдо и украсьте тонко нарезанным лимоном.

Салат из креветок и моркови

Требуется:

400 г креветок, 3 морковки, по 2 свежих огурца и картофелины, 3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, зелень, соль.

Способ приготовления

Креветок опустите в кипящую подсоленную воду и варите с момента закипания 3–5 мин. Затем очистите креветок от панциря, разделите на небольшие волокна и охладите. Морковь и картофель отварите, охладите и нарежьте кубиками. Часть подготовленных овощей и зеленый горошек заправьте майонезом и уложите на дно салатницы. Сверху на овощи положите креветок и залейте их майонезом. Украсьте салат оставшимися овощами и зеленью.

Салат из креветок и копченого лосося

Требуется:

по 100 г копченого лосося и креветок, 200 г крабовых палочек, 150 г морской капусты, 350 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Креветок отварите и вместе с другими продуктами мелко покрошите в глубокую тарелку, посолите и добавьте майонез. Салат готов.

Фаршированные креветками листья салата

Требуется:

пучок зеленого лука, 8 крупных отварных креветок, 200 г шампиньонов, листья салата, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сливочного масла, 5 помидоров, $^1/_2$ пучка базилика, соль, перец, тимьян.

Способ приготовления

Лук, шампиньоны и салат порубите, отложив в сторону 4 больших салатных листа, каждую креветку разрежьте на 4 части.

Все обжарьте на оливковом масле, посолите, поперчите, приправьте пряными травами. Начинку разложите на листья салата. Нарезанные кружочками помидоры разложите на тарелках, посыпьте рубленым базиликом, крупной солью и положите фаршированный салат.

Салат из мидий и морских моллюсков

Требуется:

$1\frac{1}{2}$ кг свежих очищенных мидий, $\frac{1}{2}$ кг свежих очищенных морских моллюсков, 3 кальмара (средних размеров), 1 ст. л. оливкового масла, 300 г очищенных вареных креветок.

Для приправы:

$\frac{1}{3}$ стакана оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, мелко нарезанная зелень петрушки, измельченный зубчик чеснока, 1 ст. л. сушеных каперсов, соль и перец.

Способ приготовления

Сварите мидий на сильном огне за 5 мин, пока они не откроются. Снимите с огня и выньте их из раковин. В той же воде сварите морских моллюсков. Отделите голову кальмара от туловища, обработайте тушку: снимите кожицу и нарежьте туловище кольцами. Отрежьте щупальца и туловище кальмара и тушите 2 мин, пока мясо не станет мягким. Переложите в глубокое блюдо и добавьте другие морепродукты. Теперь приготовьте приправу.

Для приправы смешайте все ингредиенты. Полейте этим соусом салат и поставьте в холодильник на 2 часа.

Для украшения возьмите 3 креветок. Сделайте разрез вдоль каждой креветки и удалите жилку. Положите креветку набок и надрежьте ее пополам вдоль от груди до хвоста. Разверните хвостом наружу, чтобы она напоминала бабочку. Украсьте «бабочками» вазу с салатом и подавайте к столу.

Салат из зеленого горошка с креветками

Требуется:

400 г отварных креветок, 150 г зеленого горошка, 4 картофелины, 150 г майонеза, соль, лимонный сок, листья зеленого салата.

Способ приготовления

Отварите креветок, очистите их от панциря и сбрызните лимонным соком. Сварите картофель и яйца и нарежьте их ломтиками. Добавьте зеленый горошек и креветок. Заправьте майонезом и солью. Положите в специальную посуду и украсьте

зеленью.

Салат из картофеля и кальмаров

Требуется:

300 г картофеля, 200 г мяса кальмара, 150 г молока, 2 яйца, соль, лист салата, укроп.

Способ приготовления

Сварите мясо кальмара, яйца. Порежьте и выложите на блюдо. Картофель мелко нарежьте и потушите в молоке, положите к кальмару, посолите, перемешайте и посыпьте порезанной зеленью.

Салат из кальмаров и кукурузы

Требуется:

1 кг кальмаров, по 3 яйца и луковицы неострых сортов, баночка майонеза, 3 ст. л. консервированной кукурузы.

Способ приготовления

Отварите тушки кальмаров в подсоленной воде, очистите от пленок и нарубите кусочками средней величины. Лук обдайте кипятком, нашинкуйте полукольцами и ополосните в воде, чтобы ушла вся горечь. Яйца сварите вкрутую, мелко нарубите. Смешайте все ингредиенты, добавьте кукурузу и заправьте майонезом.

Салат из омаров

Требуется:

220 г консервированного мяса омара, 100 г красного сладкого перца, 200 г мандариновых долек, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления

Сладкий перец разрежьте на две половинки, нарежьте небольшими кубиками. Мясо омара нарежьте кусочками и положите на 20 мин в охлажденный лимонный сок. Наденьте на пластмассовые шпажки кубик сладкого перца, кусочек омара и мандариновую дольку, сбрызните лимонным соком и подавайте к джину с тоником.

Салат из крабов и раковых шеек

Требуется:

по 100 г консервированных крабов и раковых шеек, по свежему огурцу, помидору, яблоку, листья зеленого салата.

Способ приготовления

Мясо крабов выложите в салатницу, разместите вокруг ломтики овощей и яблока. Отдельно подайте соус–майонез.

Закуска «Капитанская»

Требуется:

200 г мяса криля (консервы), 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. томат–пюре, сливочное масло, 50 г бульона, 3 дольки чеснока, соль, зелень, черный молотый перец.

Способ приготовления

Лук нарежьте кубиками, пассеруйте 5 мин на масле, добавьте томатное пюре, бульон и тушите еще 2–3 мин. Затем положите мясо криля, прогрейте 2–3 мин, заправьте чесноком, растертым с солью и перцем, и быстро подавайте к столу как горячую закуску, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Салат из кальмаров с морковью

Требуется:

200 г отварных кальмаров, 3 морковки, 50 г майонеза, $^1/_2$ дольки чеснока, соль.

Способ приготовления

Морковь натрите на мелкой терке, тушите в $^1/_2$ стакана воды 8–10 мин, охладите, добавьте измельченное мясо кальмара, толченый чеснок, майонез, соль, разотрите все до однородной массы, выложите в салатницу и украсьте колечками моркови.

Креветки в пряном соусе

Требуется:

200 г консервированных креветок, 30 г соевого соуса, 1 ч. л. молотого имбиря, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, по 1 ст. л. масла, уксуса, водки.

Способ приготовления

Креветок очистите от панциря и нарежьте ломтиками. Зеленый лук смешайте с имбирем. При подаче креветок положите горкой на тарелку, посыпьте имбирем и зеленым луком, полейте соевым соусом, уксусом, смешанным с кунжутным маслом, водкой. Отдельно подайте соевый соус.

Кальмары с творогом

Требуется:

200 г кальмаров, $^1/_2$ дольки чеснока, 100 г творога, 2 ст. л. сметаны, соль.

Способ приготовления

Кальмаров и творог пропустите через мясорубку, добавьте истолченный чеснок, соль, все хорошо перемешайте, выложите горкой в салатницу и полейте сметаной.

Закуска–ассорти

Требуется:

2 яйца, по 50 г тертого сыра и сливочного масла, 2 кислых огурца, филе анчоусов, 8 маринованных грибов, по 2 ст. л. майонеза, растительного масла, лимон.

Способ приготовления

Сваренные вкрутую яйца разрежьте пополам. Желток удалите. В отдельной посуде смешайте его с сыром и сливочным маслом, тщательно перемешайте и нафаршируйте половинки белка.

На каждую тарелочку положите по половинке фаршированного яйца, нарезанному кружочками огурцу, сбрызнутому растительным маслом, кусочки филе анчоусов. Грибы нарежьте, смешайте с майонезом, разделите на равные порции и выложите к остальным продуктам. Украсьте ломтиками лимона.

Яйца по–средиземноморски

Требуется:

2 яйца, 20 г сушеной рыбы (воблы, тарани), зелень, 2 ст. л. майонеза, 2 креветки, соль, перец молотый черный.

Способ приготовления

Сваренные вкрутую яйца разрежьте на половинки. Желтки выньте, мелко порубите, смешайте с ломтиками сушеной рыбы, посолите, поперчите по вкусу и полученной смесью нафаршируйте белки.

Зелень пропустите через мясорубку и смешайте с майонезом, вылейте в блюдо и сверху уложите фаршированные яйца. По краям блюдо украсьте ломтиками креветок.

Салат из раков и кабачков

Требуется:

30 раков, 200 г кабачков, 250 г майонеза, по 100 г сельдерея и консервированного зеленого горошка, 2 средних яблока, по 3

картофелины и свежих огурца, 2–3 яйца, помидор.

Способ приготовления

Вымойте раков щеткой, залейте соленым кипятком, добавьте зелень петрушки и укропа, сварите раков до полной готовности. Очистите клешни и шейки. Очистите кабачки от кожицы и семян, разрежьте на полоски толщиной в палец, отварите в кипящей подсоленной воде. Кабачки должны быть прозрачными, но не совсем мягкими. Огурцы, яблоки, сваренные вкрутую яйца, отварной картофель и сельдерей нарежьте соломкой. Раковые шейки и кабачки нарежьте более крупными квадратиками, все смешайте, добавьте зеленый горошек, соль и чуть–чуть сахара, заправьте салат майонезом, дайте настояться.

Украсьте раковыми шейками и кружочками помидоров.

Салат из крабов и картофеля

Требуется:

по 100 г консервированных крабов и картофеля, болгарский перец (зеленый или красный), 30 г ветчины, 25 г маринованных шампиньонов или белых грибов, 4 маслины, перец, $^1/_4$ стакана оливкового (кукурузного или другого растительного рафинированного) масла, $1^1/_2$ ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления

Отварите картофель, очистите и порежьте тонкими ломтиками. Болгарский перец нарежьте соломкой, ветчину – кубиками, крабов – мелкими кусочками, а грибы – тонкими ломтиками. Затем все соедините, посолите, поперчите и заправьте смесью оливкового масла и лимонного сока. Готовый салат украсьте маслинами.

Салат из креветок и яиц

Требуется:

100 г креветок, лимон, 50 г майонеза, 30 г сметаны, 3 ст. л. кетчупа, 2 яйца, зелень.

Способ приготовления

Мясо креветок, измельченный яичный белок заправьте смесью майонеза, сметаны, кетчупа и по вкусу посолите.

Креветки на шпажках

Требуется:

12 креветок, 300 г помидоров, зубчик чеснока, 4 ст. л. растительного масла, по 2 ст. л. соевого соуса и уксуса.

Способ приготовления

Выдавленный через чесночницу чеснок смешайте с 2 ст. л. растительного масла и соевым соусом. Залейте креветок смесью на 1 час. Во время маринования несколько раз переворачивайте их.

На деревянные шпажки наколите креветок попеременно с ломтиками помидоров и обжарьте на масле с двух сторон. Креветок на шпажках подавайте с зеленым салатом.

Салат из крабовых палочек и свежих огурцов

Требуется:

1 упаковка крабовых палочек, по 2 яйца и свежих огурца, головка репчатого лука, 250 г консервированной кукурузы, 7 ст. л. майонеза, соль, перец.

Способ приготовления

Крабовые палочки и вареные яйца порубите. Огурец и лук нарежьте кубиками. Смешайте все ингредиенты салата, заправьте майонезом. Посолите и поперчите.

Мясные салаты

Салат из тушеной говядины

Требуется:

по 250 г тушеной говядины и картофеля, 4 яйца, по 100 г фасоли и зеленой груши, соль, 200 г сметаны, 2 лимона, зелень петрушки.

Способ приготовления

Говядину порежьте мелкими кубиками. Отварите картошку, яйца. Картофель порежьте соломкой. Яйца измельчите. Соедините мясо, картофель и яйца, посолите их. Фасоль отварите в соленой воде, откиньте на сито и дайте воде стечь, добавьте к остальным продуктам.

Груши без кожуры измельчите, засыпьте в отдельную посуду и залейте соком лимона. Сюда же добавьте охлажденную сметану и хорошенько размешайте. Лишь после этого введите полученную смесь в остальные продукты и все перемешайте.

Уложите салат горкой на блюдо. Петрушку измельчите. Посыпьте ею салат.

Мясной салат со спагетти

Требуется:

70–80 г спагетти, небольшой вилок свежей белокочанной капусты, 150–200 г говядины, 2 морковки средних размеров, соль и сахар по вкусу, пучок петрушки.

Для заправки:

50 г сливочного масла, яйцо, 4 ст. л. пшеничной муки, по $^1/_3$ стакана молока (70–80 г) и сметаны, по 2 ч. л. уксуса и сахара, 1 ст. л. горчицы столовой, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Залейте мясо водой на 2–3 см от краев и поставьте вариться в подсоленной по вкусу воде до готовности. Капусту нашинкуйте, посолите и посыпьте сахаром. После этого на некоторое время оставьте капусту и дождитесь, пока она даст сок.

Отварите в подсоленной воде спагетти, промойте их в проточной воде. Когда спагетти будут готовы, сварите морковь. Теперь, когда все ингредиенты готовы, порежьте мясо не очень крупными кусочками, а затем морковь. Смешайте все с капустой, предварительно отжав ее.

Для заправки положите масло на сковороду и дождитесь,

пока оно растопится. Туда же добавьте муку и влейте молоко, осторожно помешивая смесь. Подождите, пока смесь не загустеет, а потом вбейте туда же яйцо и добавьте специи – соль, горчицу и перец. Смешайте уксус с сахаром и залейте эту смесь в готовящийся соус. Все хорошо перемешайте и подержите на огне в течение 10–15 мин. Готовую заправку остудите и добавьте в нее сметану.

Залейте заправкой салат и все перемешайте. Украсьте зеленью петрушки.

Горячий салат «Корзинка»

Требуется:

200 г отварного мяса, хлеб круглой формы, по 3 отварных картофелины, соленых огурца и яйца, по 100 г горошка, маринованных грибов и сметаны, 3 ст. л. майонеза, соль, перец.

Способ приготовления

У круглого хлеба срежьте верх и выньте хлебный мякиш. В эту хлебную корзинку положите начинку. Для начинки порежьте мелко мясо, огурцы, яйца, грибы, добавьте горошек и залейте сметаной и майонезом. Посолите и приправьте по своему вкусу. Корзинку с начинкой обильно посыпьте тертым сыром и ненадолго поставьте в духовку. Как только сыр расплавится и покроет корзину аппетитной корочкой – вынимайте салат.

Подавайте к столу остывшим и украшенным зеленью.

Салат из дичи с яблоками

Требуется:

200 г отварного филе дичи, 2 яблока, апельсин, 4 ст. л. майонеза, долька лимона.

Способ приготовления

Яблоки и апельсин очистите от кожицы и семян, нарежьте ломтиками. Филе нарежьте кубиками и смешайте с яблоками, апельсином и заправьте майонезом.

Салат из мяса индейки

Требуется:

300 г мяса индейки, по 3 вареных картофелины, яйца, помидора и свежих кисло–сладких яблока, по 100 г листового салата и винограда, $^1/_2$ пучка редиски, банка майонеза, соль, белый перец, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ч. л. жареных кунжутных семечек.

Способ приготовления

Мясо индейки обжарьте на сливочном масле, остудите и нарежьте ломтиками. Картофель и яйца порубите не очень мелко, яблоки и редис порежьте соломкой, салат руками разорвите на кусочки. Виноград разрежьте пополам, удалите косточки. Подготовленные продукты посолите и перемешайте с майонезом. Положите в салатницу аккуратной горкой и посыпьте крупно помолотым белым перцем и кунжутными семечками.

Салат из куриного мяса и сыра

Требуется:

300 г куриного мяса, 200 г сыра (грюйер или маасдам, потому что он достаточно острый, плотный и хорошо режется ножом), пучок листового салата, 3 яйца, 100 г зеленого горошка, маленькая упаковка крабовых палочек, 3 ст. л. сладкой консервированной кукурузы, стебель лука–порея, $^1/_2$ банки майонеза, соль.

Способ приготовления

Куриное мясо и сыр порежьте соломкой, яйца и крабовые палочки порубите. Порей нарежьте колечками. Перемешайте эти компоненты с кукурузой и зеленым горошком, посолите и заправьте майонезом. Дно блюда выстелите листьями салата и выложите на них готовый салат.

Салат из жаркого и фасоли

Требуется:

400 г жаркого, по 300 г стручковой фасоли и мясистых помидоров, 3 луковицы, 2 яйца, соль, 2 кусочка сахара, острый соус «Табаско», 50 г сливочного масла, 100 г сливок, желток яйца.

Способ приготовления

Фасоль порежьте кусочками, отварите, добавив сахар, и обжарьте на сливочном масле. Лук порежьте полукольцами и тоже обжарьте на сливочном масле до прозрачности. Жаркое нарежьте полосками, помидоры очистите от шкурки и порежьте ломтиками. Яйца мелко порубите. Сливки смешайте с желтком, доведите до кипения и на маленьком огне уваривайте до загустения, добавив 8–10 капель «Табаско» (будьте осторожны, соус чрезвычайно жгучий). Подготовленные продукты перемешайте, залейте получившимся соусом.

Салат из телячьего языка

Требуется:

300 г телячьего языка, 200 г картофеля, 100 г зеленого горошка, 4 яйца, соль, перец, 2 головки лука.

Для соуса:

2 яйца, 1 ч. л. сахара, соль, 70 г растительного масла, 2 ст. л. молока.

Способ приготовления

Язык отварите, под струей холодной воды очистите. Немного охладите и нарежьте тонкими ломтиками. Картофель отварите до средней степени готовности, порежьте кубиками. Смешайте язык с картофелем в отдельной посуде, добавьте горошек.

Яйца отварите, нарежьте кубиками и перемешайте с основной массой. Лук порежьте тонкими полукольцами. Добавьте в салат лук, посолите по вкусу и всыпьте красного или черного перца.

Для соуса охлажденные яйца взбейте в белую пену вручную или в миксере с солью и сахаром. Влейте в соус молоко и еще раз хорошенько взбейте. В завершение введите растительное масло и размешайте соус еще раз.

Салат заправьте оригинальным соусом и хорошо перемешайте. Перед подачей украсьте зеленью.

Салат из телячьих почек и маринованных огурцов

Требуется:

200 г телячьих почек, луковица среднего размера, 3–4 картофелины, 3 маринованных огурца, свекла, соль и перец по вкусу, 30 г жира для жарки, майонез.

Способ приготовления

Растопите на раскаленной сковороде жир и обжарьте в нем подготовленные почки до появления золотистой корочки, затем накройте крышкой и тушите до готовности. Сварите картофель в подсоленной воде до готовности, порежьте мелкими кубиками. Лук нашинкуйте крупными кольцами и замочите в слабом растворе уксуса, чтобы он перестал горчить и приобрел приятный кисловатый вкус.

Отварите свеклу в соленой воде и порежьте мелко, как и картофель, смешайте их с мелко нарезанными маринованными огурцами, отложите на 20 мин, чтобы смесь пропиталась собственным соком. Затем все компоненты смешайте, посолите и заправьте майонезом. Чтобы салат стал поистине необыкновенным по вкусу, поставьте его в холодное место на 2–3 ч. Его можете есть как самостоятельное блюдо или как прекрасное дополнение к горячим и холодным закускам.

Салат из индейки с рисом

Требуется:

по 250 г филе индейки и майонеза, 200 г риса, по 100 г зеленого горошка и чернослива, 4 яйца, 2 лимона, соль, перец.

Способ приготовления

Филе индейки отварите в небольшом количестве подсоленной воды. Дайте немного остыть и порежьте тонкими ломтиками. Рис промойте, залейте холодной водой и варите до готовности. Откиньте его на мелкое сито, дайте стечь воде. Затем смешайте рис и нарезанное мясо.

Чернослив залейте кипятком, поставьте на медленный огонь и кипятите 3 мин. Охладите и удалите косточки. Чернослив измельчите и добавьте к приготовленной массе. Яйца мелко изрубите. Зеленый горошек откиньте на сито. Добавьте яйца и горошек к общей массе.

Из лимонов выжмите сок и введите его в майонез, перемешайте. Заправьте салат майонезом, тщательно перемешайте до однородности.

Украсьте несколькими горошинами и ягодами чернослива.

Салат из свиной вырезки

Требуется:

400 г свиной вырезки, по 200 г сырой свеклы и моркови, 4 луковицы, оливковое масло, $^1/_2$ стручка желтого или красного жгучего перца, зелень сельдерея и петрушки, столовый уксус, соевый соус, 1 ч. л. сахара, соль.

Способ приготовления

Свиную вырезку нарежьте тонкими полосками, посолите и быстро обжарьте в оливковом масле на сильном огне. Снимите с огня, добавьте сахар и перемешайте. Лук нарежьте и тоже обжарьте на оливковом масле до прозрачности. Морковь и свеклу натрите на крупной терке, перемешайте и введите соевый соус. Жгучий перец нарежьте тончайшими полосками и смешайте со свининой, зелень порубите. Все соедините, заправьте уксусом.

Салат из говядины и овощей

Требуется:

300 г говядины, 3–4 картофелины, 2–3 некрупных маринованных огурца, по пучку лука–порея и укропа, 2 головки репчатого лука, по 3 свежих помидора и яйца.

Для заправки:

120–150 г сливочного масла, 3 яйца, по 1 ст. л. молока и сахара, 2 ч. л. уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Сварите мясо, предварительно освободив его от пленок. Отварите картофель в подсоленной по вкусу воде, остудите его и порежьте на кусочки средней величины. Затем порежьте вареное мясо и смешайте его с картошкой, добавьте порезанные кружочками маринованные огурцы и помидоры. Все тщательно перемешайте.

Растопленное сливочное масло смешайте с молоком, вбейте яйца. Поставьте на слабый огонь и, периодически помешивая, доведите массу до консистенции густой сметаны. Затем введите в загустевшую массу сахар, соль, перец и уксус. Залейте готовой заправкой салат, а сверху посыпьте мелко порезанной зеленью – луком и укропом.

Салат из телячьих почек и капусты

Требуется:

300 г телячьих почек, 3–4 картофелины, небольшой кочан капусты, по 2 яблока и апельсина, 30 г жира для жарки, соль, гранат, майонез по вкусу.

Способ приготовления

Сварите телячьи почки в подсоленной воде и откиньте их на дуршлаг, чтобы стекла вода. В это время сварите картофель. Мелко нашинкуйте капусту, тщательно помните ее с солью и отставьте на полчаса, чтобы она дала сок. Далее добавьте к этой смеси порезанный кубиками картофель и зернышки граната, перемешайте.

Готовые почки порежьте небольшими кусочками и обжарьте в жире до появления золотистой корочки. Смешайте с приготовленной уже капустой. Очищенные фрукты порежьте небольшими дольками и также положите в салат. Посолите, поперчите, заправьте майонезом и сразу подавайте к столу.

Салат из говяжьих почек «Хуторской»

Требуется:

400 г говяжьих почек, 5 картофелин, по 2 крупных соленых огурца и луковицы, морковь, 20 г растительного масла, соль, зелень сельдерея и базилика.

Способ приготовления

Подготовленные почки поставьте на огонь. Когда вода закипит, слейте ее и залейте новой, предварительно еще раз

сполоснув почки. Варите до тех пор, пока они не станут мягкими. В это время обжарьте мелко нашинкованную морковь и лук на растительном масле и залейте мясным бульоном, поставьте на огонь. Через 15 мин положите туда нарезанный соломкой картофель и соленые огурцы, отварите все вместе. Можете за несколько минут до готовности влить в воду немного рассола, чтобы бульон стал поострее. К столу рассольник подавайте с мелко нарезанной зеленью и положите в тарелку почки, заправленные сметаной.

Салат из куриных почек

Требуется:

400 г куриных почек, по 2 картофелины среднего размера и моркови, 3 яйца, 70 г вермишели, болгарский перец, $^1/_2$ лимона, 2 ст. л. топленого масла, луковица, соль, лавровый лист, перец по вкусу.

Способ приготовления

Обработайте куриные почки, отварите их, поменяв воду, как только она вскипит. Пока варятся почки, взбейте вместе с мукой яйца и поджарьте их на сковороде на топленом масле. Как только почки сварятся, выньте их из кастрюли и порежьте на мелкие кусочки, чтобы потом подать к столу. В кипящий бульон положите нарезанную соломкой морковь, болгарский перец, лук и порезанный брусками картофель. Через 7 мин всыпьте вермишель и все варите до готовности. За несколько минут до готовности выжмите из половинки лимона сок, посолите, поперчите и положите лавровый лист.

Перед подачей к столу положите в тарелку несколько кусочков почек, можете посыпать зеленью петрушки или укропа и заправьте сметаной.

Салат «Цыпленок жареный»

Требуется:

400–500 г куриного мяса, 2 яйца, 150–200 г сметаны, 2–3 свежих огурца, 2 пучка лука–порея, соль, черный молотый перец и горчица по вкусу.

Способ приготовления

Обработанную курицу подсушите, посолите и поперчите. Поставьте жариться в духовой шкаф до готовности. Сварите вкрутую яйца, порубите. Порежьте жареное куриное мясо, огурцы и смешайте все с рублеными яйцами. Затем введите специи: горчицу, перец и соль, все перемешайте, заправьте сметаной.

Украсьте салат мелко порезанным луком–пореем.

Салат «Индейка по–молдавски»

Требуется:

по 200 г мяса индейки и риса, 4 яйца, по 100 г изюма и груш, по $^1/_2$ стакана орехов и кураги, 250 г йогурта, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки отварите в подсоленной воде, выньте из бульона и охладите, порежьте тонкими ломтиками. Рис сварите до готовности, откиньте на сито, промойте холодной водой. Вареные яйца измельчите. Орехи переберите, крупные порубите. Изюм и курагу залейте кипятком и варите на слабом огне 3 мин. Откиньте их на сито.

Груши без кожуры порежьте кубиками. Соедините все ингредиенты и влейте в массу йогурт. Все тщательно перемешайте. Уложите салат небольшими горками на блюдо, украсьте орехами, цветочками из изюма и листиками из кураги.

Салат из курицы с черносливом

Требуется:

1 курица, 300 г чернослива, 2–3 луковицы, 200 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Отварите курицу в слегка подсоленной воде. Чернослив освободите от косточек и замочите в теплой воде на 2–3 ч. Лук порежьте тонкими кольцами и ошпарьте кипятком несколько раз. Когда сварится курица, мясо отделите от костей и порежьте на кусочки средней величины. Чернослив нарежьте кусочками такого же размера, как и мясо. В небольшую глубокую салатницу укладывайте составляющие салата слоями: слой курицы, слой чернослива, слой лука. Обильно полейте майонезом. Затем уложите еще несколько слоев в том же порядке. Не забудьте посолить и поперчить каждый из слоев. Последний слой обильно полейте оставшимся майонезом и украсьте половинками чернослива.

Салат из копченого мяса, картофеля и грибов

Требуется:

по 200 г копченого мяса и картофеля, 4 яйца, 250 г соленых шампиньонов, 100 г яблок, соль, душистый перец.

Для соуса:

200 г сметаны, по 2 ст. л. коньяка и лимонного сока, 1 ч. л. сахарной пудры, соль, 1 ст. л. мускатного ореха.

Способ приготовления

Копченое мясо порежьте тонкой соломкой. Отварите картофель и яйца, порежьте кубиками. Яблоки очистите от кожуры и измельчите. Все смешайте. Добавьте к полученной массе измельченные шампиньоны. Посолите и поперчите по вкусу.

Для соуса охлажденную сметану взбейте с сахарной пудрой и солью, постепенно введите коньяк и лимонный сок. Засыпьте измельченный мускатный орех, перемешайте.

Влейте коньячный соус в салат, перемешайте, украсьте грибочками и яблоками.

«Оливье»

Требуется:

300 г отварного картофеля, по 200 г белого куриного мяса, отварной свинины, телячьего языка и копченой ветчины, 250 г маринованных шампиньонов, 100 г маринованных огурчиков, 2 яйца, соль.

Для соуса «Провансаль»:

4 сырых яичных желтка, 2 ч. л. сахарной пудры, 100 г рафинированного растительного масла, 2 ч. л. мелкой соли, сок $^1/_2$ лимона.

Способ приготовления

Картофель, яйца и различные сорта мяса порубите мелкими кубиками. Огурцы нарежьте соломкой, а шампиньоны – ломтиками. Перемешайте и посолите по вкусу. Приготовьте соус «Провансаль». Для этого желтки охладите и разотрите с солью и сахарной пудрой. Можно использовать миксер. Вылейте смесь в посуду с высокими стенками, добавьте лимонный сок и взбивайте на средней скорости, вливая растительное масло очень тонкой струйкой. Поставьте посуду на лед и взбивайте на высокой скорости 1–2 мин. Этим соусом заправьте салат.

Салат из свинины и картофеля

Требуется:

по 200 г свинины и картофеля, 100 г зеленого горошка, 4 яйца, соль, перец, 2 ч. л. уксуса, 250 г майонеза, $^1/_2$ стакана воды.

Способ приготовления

Мякоть свинины нарежьте маленькими кубиками. Уксус разбавьте в воде, залейте им мясо и поставьте на 20 мин на

холод. Когда оно приобретет белый цвет, слейте уксусный раствор и добавьте зеленый горошек. Порежьте кубиками предварительно отваренные яйца и картофель, смешайте все компоненты, посолите, поперчите салат по вкусу, заправьте майонезом.

Мясной салат «Охотничий»

Требуется:

300 г филе птицы, корень сельдерея, 100 г белых грибов или шампиньонов, 1 ст. л. консервированных каперсов, 30 г сыра, 125 г майонеза, помидор, соль.

Способ приготовления

Для этого салата подойдет любая крупная птица: фазан, глухарь, тетерев или даже курица. Птицу отварите, отделите филе и нарежьте его соломкой. Нарежьте сельдерей и вареные грибы. Соедините все с каперсами, тертым сыром, солью, перцем и заправьте майонезом. Салат украсьте тонко нарезанными ломтиками помидоров.

Мясной салат с картофелем и огурцами

Требуется:

400 г вареного мяса, птицы или колбасы, 4 вареных картофелины, по 3 маринованных огурца и яйца, 100 г зеленого горошка, вареная морковка, банка майонеза, соль, зелень.

Способ приготовления

Все компоненты салата порубите как можно мельче, посолите, добавьте майонез и тщательно перемешайте. Выложите в салатницу и украсьте рубленой зеленью.

Салат из куриного мяса и белых грибов

Требуется:

300 г белого куриного мяса, 200 г отварных белых грибов, 3 яйца, 100 г зеленого горошка, свежий огурчик, 2 вареных картофелины, соль, $^1/_2$ банки майонеза, зелень.

Способ приготовления

Отварное куриное мясо и грибы нарежьте соломкой, картофель и яйца мелко порубите. С огурца срежьте шкурку и порежьте его тонкими ломтиками. Соедините все компоненты, посолите и заправьте майонезом. Выложите горкой в салатницу, украсьте зеленью, а по окружности аккуратно разложите зеленый горошек.

Салат из копченой курицы и помидоров

Требуется:

200 г копченой курицы, по 150 г отварного мяса и некрупных мясистых помидоров, 100 г свежих огурцов, по 50 г зеленого горошка и сладкого болгарского перца, 2 яйца, 1 сиреневая краснодарская луковица, $^1/_2$ банки майонеза, пучок листового салата, по 30 г маринованных маслинок для украшения и тертого сыра пармезан.

Способ приготовления

Копченое мясо курицы, отварное мясо и свежие огурцы нарежьте соломкой. Сладкий перец очистите от зернышек и порежьте кубиками. Яйца мелко порубите, помидоры порежьте ломтиками, а лук – тонкими колечками. Все соедините, заправьте майонезом и тщательно перемешайте. На дно блюда уложите листья салата, выложите горкой салат. Посыпьте сыром пармезан и украсьте маслинками.

Салат из филе цыпленка

Требуется:

300 г отварного филе цыпленка, 200 г вареных белых грибов, 100 г маринованных огурчиков, 150 г корневого сельдерея, $^1/_2$ банки майонеза, 20 г размолотых грецких орехов, соль, несколько листочков мяты для украшения.

Способ приготовления

Филе цыпленка, огурцы и сельдерей нарежьте тонкой соломкой, а грибы – ломтиками. Добавьте грецкие орехи, посолите по вкусу, заправьте майонезом и тщательно перемешайте. Подавайте, украсив листочками мяты.

Салат «Печеночный»

Требуется:

по 200 г печени и картофеля, 2 головки лука, 5 яиц, соль, перец, 250 г майонеза, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления

Замочите печень на 2–3 ч в молоке, не солите ее. Пожарьте в растительном масле. Когда она остынет, порежьте ее тонкой соломкой. Яйца и картофель отварите, нарежьте соломкой и перемешайте. Добавьте к салату лук, соль и перец по вкусу, заправьте все майонезом.

Салат из копченого мяса и картофеля

Требуется:

200 г копченого мяса, 5–6 не очень крупных картофелин, 4 маринованных или соленых огурчика, 3 яйца, 50–70 г ($^1/_3$ банки) майонеза, соль, черный молотый перец по вкусу, укроп и лук-порей.

Способ приготовления

Сварите вкрутую яйца, а картофель – до готовности в подсоленной по вкусу воде. Остудите яйца и картофель, измельчите их. Порежьте копченое мясо кубиками, смешайте его с картошкой и яйцами, добавьте туда же порезанные тонкими кружочками маринованные огурцы. Теперь тщательно все перемешайте, посолите, поперчите и полейте майонезом. Сверху салат украсьте мелко порезанной зеленью – луком и укропом.

Салат из филе цыпленка и картофеля

Требуется:

по 250 г филе цыпленка и майонеза, 70 г вареных грибов, 200 г картофеля, 4 яйца, 50 г соленых огурцов, 5 г горчицы, соль, перец, 30 г корня сельдерея.

Способ приготовления

Отварите филе цыпленка, охладите и мелко порежьте. Промытые и очищенные корни сельдерея порежьте соломкой, вареные грибы – ломтиками, а отваренные яйца и соленые огурцы – небольшими кубиками.

Смешайте все компоненты, посолите и поперчите. Заправьте всю массу майонезом, предварительно взбитым с горчицей.

Салат из куриного мяса и кукурузы

Требуется:

250 г белого куриного мяса, 1 стакан риса, 50 г растительного масла, 1 помидор, 100 г сладкой консервированной кукурузы.

Способ приготовления

Слегка обжарьте рис вместе с куриным филе в течение 5 мин. Поставьте варить до готовности. Помидоры порежьте кружочками и смешайте их с кукурузой и куриным филе.

Когда рис будет готов, соедините его с овощами и можете подавать к столу.

Салат из говядины или свинины

Требуется:

250 г отварной говядины или нежирной свинины, по 2 огурца и помидора, 200 г картофеля, лук, зелень, майонез, специи.

Способ приготовления

Отварное мясо и картофель порежьте небольшими кусочками и переложите в салатницу. Добавьте порезанные огурцы, помидоры, лук, зелень, приправьте специями, заправьте майонезом.

Салат из говядины и молодого картофеля

Требуется:

по 250 г отварной говядины и молодого картофеля, по 100 г огурцов свежего посола, белой фасоли и репы, 4 яйца, зеленый лук, зелень сельдерея, петрушка, кориандр, 200 г сметаны, 20 г горчицы, соль.

Способ приготовления

Отваренную говядину без костей измельчите. Сварите молодой картофель в кожуре, порежьте соломкой и смешайте с мясом.

Малосольные огурцы немного обсушите и порежьте небольшими кубиками. Фасоль отварите в соленой воде, откиньте на дуршлаг. Репу порежьте тонкой соломкой. Зелень измельчите. Добавьте порезанные овощи и зелень к остальным продуктам. Затем измельчите вареные яйца и соедините с общей массой.

Горчицу смешайте с холодной сметаной. Этим соусом заправьте салат, посолите по вкусу.

Салат из спаржи и куриной грудки

Требуется:

$^1/_2$ кг спаржи, 1 ст. л. сливочного масла, 10 ст. л. растительного масла, 2 стебля сельдерея, по 200 г куриной грудки, шампиньонов и сыра, 1 яблоко, манго, 150 г виноградных помидоров, головка салата лолло бионда, 4 ст. л. винного уксуса, 2 ч. л. горчицы, соль, сахар, черный молотый перец.

Способ приготовления

Очистите спаржу, разрежьте пополам, поперек и варите в подсоленной воде 15–20 мин, добавьте в воду немного сахара и сливочного масла. Далее филе курицы посолите, поперчите и обжарьте на растительном масле, затем нарежьте ломтиками. Шампиньоны тоже нарежьте и обжарьте. Сельдерей нарежьте на кусочки. Сыр, яблоко, салат лолло бионда и манго нарежьте кубиками. Томаты разрежьте пополам. Все приготовленные компоненты перемешайте. Осталось заправить салат соусом. Для

него смешайте растительное масло, уксус, горчицу, соль, перец и сахар. Полейте салат этим соусом и подавайте к столу.

Салат из кроличьего мяса

Требуется:

250 г вареного кроличьего мяса, по 200 г картофеля, сметаны и свежих огурцов, 4 яйца, 10 г тертого хрена, соль, перец, 2 луковицы.

Способ приготовления

Кроличье мясо отварите в подсоленной воде с луковицей, охладите, нарежьте соломкой. Отварите картофель и яйца, измельчите. Лук мелко порубите. Огурцы порежьте кубиками. Смешайте, посолите, поперчите по вкусу.

Сметану охладите, добавьте в нее тертый хрен, тщательно перемешайте. Заправьте сметанным соусом.

Салат из копченой грудинки и свежих огурцов

Требуется:

300 г копченой грудинки, по 2–3 свежих огурца и крупных яблока, 3 вареных яйца, 80 г сметаны и 100 г майонеза, соль, специи по вкусу.

Способ приготовления

Грудинку, огурцы нарежьте небольшими кубиками. Яблоко натрите на крупной терке, яйца мелко порубите. В отдельной посуде смешайте сметану с майонезом. Мясо, огурцы, яблоки и яйца посолите, добавьте специи по вкусу, тщательно перемешайте и заправьте смесью из сметаны и майонеза.

Салат из печени и фасоли

Требуется:

200 г печени, $^1/_2$ банки фасоли без томата, 2 головки репчатого лука, 3 яйца, 125 г майонеза, 30 г жира, зелень, перец, соль.

Способ приготовления

Печень порежьте кусочками и обжарьте в жире. Лук мелко порежьте и спассеруйте до образования золотистой корочки, яйца отварите и мелко порежьте. Все продукты смешайте, посолите, поперчите, заправьте майонезом, украсьте зеленью.

Салат из говядины под соусом

Требуется:

400 г говяжьей вырезки, 250 г картофеля, 5 яиц, 100 г зеленого горошка, соль, перец, 3 головки лука.

Для соуса:

100 г сметаны, 2 яйца, 50 г растительного масла, соль, 2 ч. л. сахарной пудры.

Способ приготовления

Мясо отварите целым куском в небольшом количестве воды. Когда вода закипит, бульон посолите и добавьте в него очищенную луковицу. Доварите мясо до готовности, охладите и нарежьте соломкой. Вареные яйца и картофель мелко порежьте, смешайте с консервированным зеленым горошком, мелко нарезанным и обжаренным в растительном масле до прозрачности луком и нашинкованным мясом, посолите, поперчите.

Приготовьте соус: яйца взбейте с сахарной пудрой и с солью до белой тягучей консистенции.

Эту смесь влейте в охлажденную сметану и все тщательно взбейте до однородной массы. Не прекращая взбивать, влейте тонкой струей растительное масло. Постепенно введите соус в салат и все перемешайте.

Мясной салат с горошком

Требуется:

300 г говядины, 100 г ветчины, 50 г консервированной печени трески, 80 г консервированного зеленого горошка, $^1/_2$ пучка зеленого лука, 5 ст. л. майонеза, соль.

Способ приготовления

Мясо отварите и нарежьте его вместе с ветчиной кусочками, измельчите печень трески. Все смешайте с зеленым горошком, посолите и заправьте майонезом.

Выложите на блюдо, украсив нарезанным зеленым луком.

Салат из дичи по–охотничьи

Требуется:

200 г филе дичи, корень сельдерея, 2 болгарских красных перца, 2–3 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. 3 %–ного уксуса, 1 ст. л. сахара, соль.

Способ приготовления

Тушку дичи отварите, отделите филе от костей, нарежьте соломкой и обжарьте его на сливочном масле. Сельдерей натрите на терке, перец и репчатый лук нашинкуйте соломкой. Мясо и

овощи сложите в салатницу, заправьте оливковым маслом, уксусом, солью и сахаром.

Салат из печени «По–тоскански»

Требуется:

100 г куриной печени, луковица, 1 ст. л. растительного масла, $^1/_2$ пучка листового салата, 10 мл винного уксуса, соль, молотый черный перец, сахар.

Способ приготовления

Лук и печень мелко нарежьте и обжарьте на разогретом растительном масле на среднем огне в течение 3–4 мин, постоянно переворачивая.

Выньте печень и лук из сковороды. Оставшийся от жарки лук разведите уксусом и 75 мл воды, приправьте солью, черным перцем. Разложите салат, печень и лук на тарелке, полейте приготовленным соусом.

Салат из копченого мяса и устриц

Требуется:

400 г копченого мяса, 200 г зеленого горошка, 4 яйца, 250 г крабовых палочек, 150 г устриц, 50 г соевого соуса, соль, 350 г майонеза.

Способ приготовления

Отварите устриц и яйца, мелко покрошите все ингредиенты, посолите и заправьте майонезом, смешанным с соевым соусом.

Салат из филе цыпленка и грибов

Требуется:

200 г филе цыпленка, по 100 г корня сельдерея и свежих или маринованных грибов, помидор, 1 ст. л. каперсов или соленый огурец, 50 г твердого сыра, $^1/_2$ головки репчатого лука, 5 листьев салата, $^1/_2$ пучка петрушки, соль, перец, лавровый лист.

Способ приготовления

Цыпленка поставьте варить (на 1 кг мяса – 2 л воды). После закипания убавьте огонь и положите в бульон коренья сельдерея, морковь, лук, посолите и варите 30 мин. Отварное филе цыпленка, сельдерей и свежие отварные или маринованные грибы нарежьте соломкой и соедините все с каперсами (если их нет, то с соленым огурцом) и тертым сыром. Заправьте салат солью, перцем, майонезом, выложите на блюдо, устланное листьями салата, и украсьте дольками помидора, зеленью.

Салат с фрикадельками

Требуется:

200 г курицы, по 3 картофелины и соленых огурца, 5 яиц, майонез, зелень, зеленый горошек, 1 ст. л. муки, $^1/_2$ стакана молока, соль.

Способ приготовления

Вареный картофель и огурцы нарежьте кубиками, добавьте зелень и зеленый горошек. Посолите и заправьте майонезом. Мясо пропустите через мясорубку. Смешайте муку с молоком, влейте в куриный фарш. Добавьте белок 2 яиц (оставшиеся 3 яйца отварите) и взбейте. Массу разделайте на фрикадельки и отварите. В салатницу уложите овощи под майонезом, сверху украсьте фрикадельками, зеленью и вареными яйцами.

Салат из постного мяса, окорока и языка

Требуется:

по 100 г отварного постного мяса, окорока или рулета, отварного языка, картофеля, свеклы, 2 соленых огурца, 80 г маринованных грибов, 1 яйцо, 3 ст. л. майонеза, рубленая зелень.

Способ приготовления

Мясо и язык, окорок или рулет, отварные картофель и свеклу, очищенные от кожицы огурцы и грибы нарежьте кубиками. Продукты соедините и заправьте майонезом, украсьте зеленью и дольками вареного яйца.

Салат–коктейль печеночный

Требуется:

200 г куриной или говяжьей печени, 1 небольшая свекла, 2 ст. л. орешков кешью, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, чеснок и соль по вкусу.

Способ приготовления

Печень поджарьте на растительном масле, остудите и нарежьте соломкой. Свеклу сварите и нарежьте кубиками, тоже остудите, орехи истолките.

Все компоненты салата выложите слоями в креманки, заправьте смесью растительного масла, лимонного сока и перетертого с солью чеснока.

Холодная мясная закуска

Требуется:

300–400 г вареной говядины, 2–3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. уксуса, соль, черный молотый перец, зеленый лук.

Способ приготовления

Холодную отварную говядину нарежьте тонкими небольшими ломтиками, уложите красиво на блюдо. Затем смешайте оливковое масло с уксусом. В приготовленную массу добавьте соль, черный молотый перец и полейте этим соусом готовую говядину. Мясной салат украсьте мелко нарезанным зеленым луком и подавайте к столу.

Салат из бараньих ножек

Требуется:

6 бараньих ножек, $^1/_2$ стакана уксуса, головка репчатого лука, морковка, сельдерей, 3 горошины черного перца, лавровый лист, 1 ст. л. тертого хрена, 5 зубчиков чеснока, 250 г майонеза, 2 ч. л. сахара, $^1/_3$ стакана грецких орехов, базилик.

Способ приготовления

Отварите ножки в воде с луковицей, морковью и сельдереем. Снимите мясо с костей, нарежьте его лапшой и выложите в холодный маринад на 30 мин. Маринад сварите из стакана воды, уксуса, лука, перца, лаврового листа и моркови. Выньте мясо из маринада, дайте стечь и выложите в салатницу. Заправьте майонезом, смешанным с молотыми грецкими орехами, тертым хреном, чесноком и сахаром. Поставьте перед подачей к столу на 1–2 ч в холодильник.

Мясной салат «Китайский»

Требуется:

400 г свиной вырезки, по 100 г свеклы и корейской морковки, 3 ст. л. вареного риса, 2 головки репчатого лука, оливковое масло, $^1/_2$ стручка желтого или красного жгучего перца, зелень сельдерея и петрушки, столовый уксус, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. сахара, соль, зеленое яблоко, 150 г майонеза.

Способ приготовления

Свиную вырезку нарежьте тонкими полосками, посолите и обжарьте на оливковом масле. Снимите с огня, добавьте сахар и перемешайте. Лук нарежьте кольцами и тоже обжарьте на оливковом масле до прозрачности. Свеклу, яблоко натрите на крупной терке, добавьте корейскую морковку, заправьте соевым соусом и перемешайте. Жгучий перец нарежьте тонкими полосками и смешайте со свининой, зелень порубите. Все смешайте, положите вареный рис, выложите в салатницу и

заправьте уксусом и майонезом.

Мясной салат «Сельский»

Требуется:

200 г копченой курицы, по 100 г отварного мяса и свежих огурцов, 3 помидора, 50 г консервированной кукурузы, 2 яйца, болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 150 г майонеза, соленый огурец, сок лимона, листья зеленого салата, 30 г тертого твердого сыра.

Способ приготовления

Копченую курятину, мясо, болгарский перец, часть свежих огурцов нарежьте соломкой. Яйца сварите вкрутую, порубите. Помидоры, оставшиеся свежие и соленые огурцы, лук порежьте ломтиками. Все соедините, добавьте консервированную кукурузу, заправьте майонезом, сбрызните соком лимона и тщательно перемешайте. На дно блюда уложите листья салата, выложите горкой салат. Посыпьте сыром, украсьте веточками зелени и растертым яичным желтком.

Салат из копченой курицы и риса

Требуется:

200 г копченой курицы, по 50 г отварного риса и зеленого горошка, по 100 г крабовых палочек, майонеза и свежих огурцов, 150 г некрупных мясистых помидоров, 2 яйца, 1 болгарский перец, головка репчатого лука, листья салата, 30 г тертого сыра, зелень.

Способ приготовления

Копченую курятину, крабовые палочки, свежие огурцы, болгарский перец нарежьте соломкой. Яйца и листья салата порубите, помидоры порежьте ломтиками, лук – полукольцами.

Все компоненты соедините, заправьте майонезом и тщательно перемешайте. Посыпьте сыром пармезан и украсьте зеленью.

Салат с мясом и картофелем

Требуется:

по 150 г вареной говядины и картофеля, 3 соленых огурца, 2 яйца, 4 ст. л. майонеза.

Способ приготовления

Все ингредиенты салата нарежьте кубиками и заправьте майонезом.

Подавайте охлажденным.

Салат из куриной грудинки с сельдереем

Требуется:

150 г куриной грудинки, 40 г корня сельдерея, яблоко, 2 ст. л. майонеза, $^1/_2$ лимона, сахар, соль.

Способ приготовления

Сельдерей отварите и натрите вместе с яблоком. Смешайте с нарезанным кубиками мясом. Из лимона выжмите сок и сбрызните им салат. Приправьте майонезом, добавьте сахар, соль.

Салат из печени, вымоченной в молоке

Требуется:

500 г печени, 1 л молока, по 2 яйца и луковицы, 2 ч. л. горчицы, 100 г растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Печень замочите в молоке, нарежьте кубиками и поджарьте на растительном масле. Лук потушите в масле. Все перемешайте, добавьте измельченные яйца, заправьте маслом, посолите и поперчите. Выложите в салатницу и хорошо перемешайте.

Салат из говядины со свежими огурцами

Требуется:

50 г говядины, 2 картофелины, свежий огурец, яйцо, 30 г майонеза, 3 ст. л. кетчупа, 50 г капусты.

Способ приготовления

Отварной картофель, мясо, огурец, сваренное вкрутую яйцо нарежьте ломтиками толщиной 2 см. Капусту нашинкуйте. Все соедините, заправьте смесью майонеза и кетчупа.

Салат из куриного мяса с шампиньонами

Требуется:

400 г курятины, 250 г шампиньонов, 2 яйца, 200 г сметаны, головка репчатого лука, соль, сметана, зелень.

Способ приготовления

Обдайте лук кипятком, нашинкуйте. Мясо нарежьте лапшой, добавьте отваренные грибы, сваренные вкрутую и нарезанные яйца, соль. Заправьте сметаной, зеленью.

Ассорти мясное

Требуется:

по 200 г копченой курицы, отварного языка и отварной свинины, 100 г вареной ветчины, 4 ст. л. соуса из хрена, 2 маринованных огурца.

Способ приготовления

Мясо и огурцы порежьте тонкими ломтиками, разложите в тарелки, сбоку положите соус из хрена.

Салаты из мозгов

Салат из говяжьих мозгов и сыра

Требуется:

300 г говяжьих мозгов, 150 г сыра, 2 яблока, 3 картофелины, маленькая луковица, соль, перец, майонез.

Способ приготовления

Отварите в подсоленной воде говяжьи мозги и порежьте их на мелкие кусочки. Отдельно отварите картофель, порежьте его кубиками и смешайте с мозгами. Сыр натрите на мелкой терке, яблоки и лук мелко нарежьте и также перемешайте со смесью. Посолите, поперчите и заправьте майонезом. Подавайте к столу в охлажденном виде.

Салат из говяжьих мозгов и горошка

Требуется:

200 г говяжьих мозгов, картофелина, 3 яйца, 100 г консервированного горошка, маленький кочан капусты, яблоко (лучше кислое), 250 г майонеза, 30 г жира для жарки, зеленый лук, веточки петрушки, соль, перец по вкусу, уксус.

Способ приготовления

Мозги обжарьте до появления золотистой корочки, отложите на некоторое время, чтобы они остыли. Капусту мелко нашинкуйте, перетрите с солью и добавьте слабого раствора уксуса, все перемешайте. Затем поставьте ее на небольшой огонь, тушите 10 мин.

За это время порежьте кубиками яблоки, сваренные заранее картофель и яйца, все перемешайте и всыпьте зеленый консервированный горошек. Когда капуста будет готова, переложите ее и остывшие мозги в салатницу, посолите, поперчите, заправьте майонезом.

Салат по вкусу украсьте зеленью лука и петрушки. Если вы предпочитаете что–то экстравагантное и необычное, украсьте салат дольками мандарина и ломтиками киви, и он приобретет поистине сказочный вкус. К столу подавайте холодным.

Салат из говяжьих мозгов и фасоли

Требуется:

350 г говяжьих мозгов, $1^1/_2$ стакана фасоли, 50 г зеленого

салата, 3 помидора, $^1/_2$ пучка зеленого лука с головками, слабый раствор уксуса, 4 ст. л. растительного масла, 30 г жира, соль, сахар.

Способ приготовления

Обжарьте на разогретой и смазанной жиром сковороде мозги, порезанные небольшими кусочками. Отварите фасоль до готовности и перемешайте ее с мозгами. Охладите. Положите в салат порезанные дольками помидоры, лук и листья салата, заправьте уксусом, сахаром и солью. Подайте к столу.

Салат из телячьих мозгов и сухофруктов

Требуется:

300 г телячьих мозгов, 200 г сухофруктов, 2 яблока, маленькая луковица, слабый раствор уксуса, соль, $^1/_2$ стакана сметаны, листочки базилика.

Способ приготовления

Отварите мозги в подсоленной воде и затем обжарьте их на слабом огне до золотистой корочки. Лук порежьте кольцами и замочите в уксусе, чтобы из него вышла горечь. Переложите мозги в отдельную салатницу, добавьте туда вымоченный в уксусе лук, очищенные от кожицы и порезанные кубиками яблоки и сухофрукты. Посолите по вкусу и заправьте салат сметаной. Украсьте его листиками базилика.

Салат из мозгов, сыра и яблок

Требуется:

300 г мозгов, 150 г сыра, 2 яблока, 3 картофелины, маленькая луковица, соль, перец, майонез.

Способ приготовления

Отварите в подсоленной воде говяжьи мозги и порежьте их на мелкие кусочки. Отдельно отварите картофель, порежьте его кубиками и смешайте с мозгами. Сыр натрите на мелкой терке, яблоки и лук мелко нарежьте и также перемешайте со смесью. Посолите, поперчите и заправьте майонезом. Подавайте к столу в охлажденном виде.

3. Не считая калории

Используя макаронные изделия

Салат «Неаполитанский»

Требуется:

200 г макарон, соль, 2 ст. л. растительного масла, по 100 г ветчины и консервированного зеленого горошка, 150 г моркови, 1 ст. л. лимонного сока, соль, перец.

Для соуса:

3 ст. л. растительного масла, 150 г творога, 5 ст. л. молока, 4 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления

Отварите макароны в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь. Перемешайте с 1 ст. л. растительного масла. Ветчину тонко нарежьте маленькими кубиками. Морковь натрите на терке. Немного обжарьте на растительном масле, посолите, поперчите и приправьте лимонным соком. Смешайте с 2 ст. л. лимонного сока, солью, перцем и растительным маслом. Сыр смешайте с оставшимся лимонным соком и молоком, посолите и поперчите. Заправьте макароны.

Салат из макарон с мясом кальмара

Требуется:

200 г макарон в виде ракушек, 150 г мяса кальмара, 2 небольших свежих огурца, майонез, маленькая луковица, зелень петрушки, листья салата, соль по вкусу.

Способ приготовления

Двух кальмаров средней величины отварите в соленой воде и оставьте в бульоне остывать, чтобы мясо было сочным. Отварите макароны, откиньте на дуршлаг и добавьте маленький кусочек масла. Измельчите кальмаров и перемешайте с макаронами. Лук порежьте помельче и введите в эту смесь. Измельчите свежие огурцы и зелень. Соедините все ингредиенты и заправьте майонезом. Подсолите по вкусу и подавайте к столу.

Салат из рожков и сыра

Требуется:

250 г рожков, 1 ст. л. растительного масла, 200 г сыра, 2 помидора, 1 сладкий болгарский перец, 4 сосиски, пучок зеленого лука, красный перец на кончике ножа.

Соус:

$^1/_2$ стакана бульона, 3 ст. л. яблочного уксуса, $^1/_2$ ч. л. сахара, соль, перец, 4 ст. л. майонеза.

Способ приготовления

Рожки отварите в подсоленной воде, воду слейте и смешайте их с растительным маслом. Сыр натрите на терке. Помидоры разрежьте на половинки, а перец – пополам (удалите сердцевину). Нарежьте кубиками со стороной около 1 см. Сосиски нарежьте тонкими кружками. Зеленый лук мелко нарежьте.

Овощной бульон смешайте с уксусом, сахаром, солью, перцем, майонезом. Добавьте лук и прочие ингредиенты. Готовым соусом заправьте салат, дайте ему постоять 15 мин, затем еще раз приправьте и приступайте к еде.

Мясо из макарон с анчоусами

Требуется:

200 г самых мелких макарон в виде ракушек, крупная луковица, 1–2 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. красного вина, по 50 г консервированных анчоусов и сухого чернослива без косточек, по 100 г колбасы салями и сыра, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Отварите макароны по всем правилам до готовности с добавлением 1 ч. л. растительного масла и откиньте на дуршлаг. Измельчите лук, чеснок и пережарьте на растительном масле до золотистого цвета. Порежьте анчоусы на маленькие кусочки. Выложите спагетти в салатницу, залейте жареный лук с чесноком, анчоусы, отмоченный и мелко нарезанный чернослив. Остудите. Порежьте тонкой соломкой салями, а сыр – маленькими кубиками. Размешайте салат сразу перед подачей к столу, посолите, поперчите по вкусу и посыпьте зеленью.

Салат из макарон с маслинами

Требуется:

300 г тонких макарон, 100 г маслин, 30 г семечек тыквы, кочан салата, 2 крупных помидора, 30 г тертого сыра, 150 мл оливкового масла, зубчик чеснока, по пучку базилика и петрушки, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Отварите макароны в кипящей подсоленной воде. Зелень мелко порубите, отложив в сторону несколько листочков базилика. Чеснок раздавите или мелко нарежьте. С помощью

миксера приготовьте пюре из сыра, зелени и растительного масла. Посолите и поперчите. Смешайте с макаронами. Помидоры нарежьте кубиками, салат – полосками. Семена тыквы подрумяньте без жира на слабом огне. Макароны выложите на блюдо с помидорами и салатом. Посыпьте маслинами и поджаренными семечками. Украсьте салат листочками базилика.

Салат из лапши и цуккини

Требуется:

300 г лапши, 3 ст. л. растительного масла, средний цуккини, пучок зеленого лука, 2 помидора, несколько листочков базилика, 70 г мяса вареной курицы.

Для соуса:

$^1/_2$ стакана сметаны, $^1/_3$ стакана сливок, 3 ст. л. зелени петрушки, молотый черный перец на кончике ножа.

Способ приготовления

Лапшу отварите в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг, затем полейте растительным маслом и хорошенько перемешайте. Цуккини и лук вымойте, цуккини нарежьте тонкими полосками, а лук – кольцами. Помидоры разрежьте пополам. Листочки базилика крупно нарежьте. Куриное мясо нарежьте кубиками и вместе с овощами добавьте в лапшу. Сметану смешайте со сливками, положите рубленую зелень петрушки и приправьте по вкусу солью, черным перцем, кайенским перцем. Этим соусом заправьте салат и дайте постоять в течение 15 мин, чтобы он пропитался. Быстренько, но вкусно.

Салат из макарон с чесноком

Требуется:

200 г макарон, чеснок, луковица, 100 мл растительного масла, 60 мл винного уксуса, по 50 г анчоусов и маслин, соль, вода.

Способ приготовления

Сварите 200 г макарон, откиньте на дуршлаг. Для начинки измельчите луковицу и чеснок и поджарьте на растительном масле. Пока жарится лук, смешайте винный уксус (лучше из красного вина), растительное масло, перец, соль по вкусу. Доведите эту смесь до кипения (примерно 1–2 мин). Затем обе приправы соедините.

Смешайте анчоусы (или сельдь) с очищенными от косточек и нарезанными помельче маслинами. Разложите макароны в тарелки, полейте их горячей приправой и украсьте кусочками

анчоусов и маслин.

Можете при желании добавить полоски любимой копченой колбасы и кубики сыра.

Салат из макарон и куриного мяса

Требуется:

200 г макарон в виде звездочек или цветочков, по 2 средней величины малосольных огурца и свежих помидора, маленькая луковица, 250 г белого мяса отварной курицы, соль по вкусу, майонез и зелень.

Способ приготовления

Отварите в соленой воде макароны, откиньте на дуршлаг и промойте. Кусочки курицы мелко порежьте и перемешайте с макаронами. Измельчите и поочередно добавьте малосольные огурцы, свежие помидоры, луковицу. Заправьте салат майонезом и зеленью, попробуйте на соль, если потребуется – подсолите.

Салат из горошка с макаронами

Требуется:

по 300 г замороженного горошка и йогурта, 250 г макаронных изделий, по 200 г сыра и майонеза, 150 г маринованных огурцов, стручок красного перца, 10 г сливочного масла, 4 ст. л. мясного бульона, 40 каперсов, 2 ст. л. уксуса, соль, перец молотый.

Способ приготовления

Отварите макароны в подсоленной воде с кусочком сливочного масла. Горошек и нарезанный кубиками перец потушите 3 мин в мясном бульоне. Огурцы и сыр нарежьте ломтиками. Перемешайте все с макаронами. Приготовьте соус, смешав майонез, йогурт, каперсы и уксус, заправьте солью и перцем. Залейте салат соусом и, дав постоять 15 мин, подавайте к столу.

Салат из макарон и ветчины

Требуется:

1 стакан макарон колечками, 200 г ветчины, по 100 г зеленого горошка и майонеза, яблоко, укроп.

Способ приготовления

Макароны отварите. Ветчину порежьте кубиками, яблоко – соломкой.

Все смешайте, добавьте зеленый горошек, заправьте

майонезом и посыпьте укропом.

Салат из макарон, мяса цыпленка или молодой баранины

Требуется:

по 300 г макарон и мяса цыпленка или молодой баранины, по 100 г моркови, грибов и помидоров, корень сельдерея, 3 яйца, 3 ст. л. растительного масла, 50 г тертого сыра, лимонный сок, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Макароны отварите в подсоленной воде, затем откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой, дайте влаге стечь. Морковь, сельдерей и грибы нарежьте кубиками, отварите в слегка подсоленной воде, добавив растительное масло, затем воду слейте, а овощи охладите. Мясо нарежьте кубиками и посыпьте черным перцем. Майонез разведите овощным отваром (1: 1), заправьте по вкусу лимонным соком и посолите.

Соедините половину соуса с нарезанными овощами, макаронами и мясом, перемешайте, затем полейте сверху оставшимся соусом, украсьте помидорами и яйцами, нарезанными кружочками, и посыпьте тертым сыром.

Салат «Итальянский»

Требуется:

100 г макарон, 2 моркови, 4 ст. л. майонеза, 30 г измельченных грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока.

Способ приготовления

Макаронные изделия отварите и остудите. Натрите морковь, грецкие орехи измельчите, чеснок пропустите через пресс. Майонезом залейте макароны с морковью, чесноком и орехами.

Аппетитные сосиски

Салат из сосисок и маринованных огурцов

Требуется:

200 г сосисок, 5 маринованных огурцов, 6 луковиц, 10 белых грибов, 5 ст. л. растительного масла, соль, зелень петрушки.

Способ приготовления

Белые грибы отварите в подсоленной воде, остудите. Отварите и остудите сосиски. Огурцы и лук нарежьте соломкой, перемешайте, добавьте 1 ст. л. растительного масла и 3 ст. л. огуречного маринада, оставьте на час.

Затем добавьте грибы и сосиски, нарезанные соломкой, 2 ст. л. грибного отвара и оставшееся масло. Посолите по вкусу, поставьте на час в холодильник. Переложите салат в салатницу, посыпьте измельченной зеленью и подавайте к столу.

Салат «Стручки и сосиски»

Требуется:

3–4 сосиски, 300 г стручковой фасоли (можно консервированной), 100 г сыра, луковица, 2 помидора, 120 г майонеза.

Способ приготовления

Отварите стручковую фасоль и нарежьте. Отварите сосиски, порежьте кубиками. На мелкой терке натрите сыр, репчатый лук. Половину помидора оставьте для украшения, остальное измельчите. Все овощи перемешайте и заправьте майонезом.

Салат из сосисок и зеленого горошка

Требуется:

2 сосиски, 50 г маргарина, яблоко, сельдерей, 2–3 яйца, по 100 г риса и зеленого горошка, майонез.

Способ приготовления

Сосиски отварите и оставьте остывать. В сковороде разогрейте масло или маргарин, туда же мелко порежьте лук, а сверху выложите рис. Рис залейте водой так, чтобы она покрывала его на 1–2 см, посолите и варите до готовности.

К охлажденному рису добавьте кубики сосисок, натертые яблоки, сельдерей (совсем чуть–чуть), измельченные вареные яйца, зеленый горошек и все перемешайте. Салат заправьте

майонезом.

Салат из сосисок и бананов

Требуется:

1 сосиска, банан, по 50 г изюма и кокосовой стружки, 50–75 мл сливок, цедра $^1/_2$ лимона, несколько салатных листьев.

Способ приготовления

Отварите сосиску и оставьте ее охлаждаться. Замочите изюм в кипящей воде на несколько минут (пока не разбухнет). Бананы нарежьте ломтиками толщиной $^1/_2$ см и смешайте с кокосовой стружкой, измельченной сосиской и изюмом. Сливки взбейте с соком лимона, а затем смешайте с цедрой, салат перемешайте со сливочной заправкой и дайте пропитаться в течение 30 мин. На дно блюда уложите салатные листья, а сверху выложите салат.

«Розочки» из сосисок

Требуется:

по 400 г сосисок и картофельного пюре, растительное масло.

Способ приготовления

Сосиски порежьте пополам, каждую половинку надрежьте с обеих сторон крест–накрест. Обжарьте на растительном масле, надрезы раскроются, и сосиски будут похожи на розочки. В этом же масле слегка обжарьте готовое картофельное пюре.

Дорогая ветчина

Салат «Зимний»

Требуется:

по 200 г ветчины и майонеза, 3 вареных яйца, 100 г отварных бобов, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Нарежьте ветчину кубиками, порубите яйца, укроп, петрушку, все смешайте, добавьте бобы, посолите и заправьте майонезом. Украсьте салат веточками укропа и петрушки.

Салат из ветчины и свежих огурцов

Требуется:

200 г ветчины, по 250 г свежих огурцов, яблок, корневого сельдерея и помидоров, пучок листового салата, $^1/_3$ стакана апельсинового сока, майонез.

Способ приготовления

Ветчину нарежьте тонкими ломтиками и сверните трубочками. Свежие огурцы, яблоки и отварной корень сельдерея порежьте кубиками, полейте апельсиновым соком и хорошенько размешайте. На блюде красиво разложите листочки салата, а в виде бордюра разместите трубочки ветчины и разрезанные на четвертушки помидоры. В центре горкой положите смесь огурцов, яблок и помидоров, залейте майонезом. Украсьте листочками сельдерея.

Салат из ветчины и капусты

Требуется:

по 200 г ветчины и капусты, 3 яйца, по 2 сладких перца, моркови и помидора, яблоко, огурец, зеленый лук, майонез.

Способ приготовления

Нашинкуйте мелко капусту и помните ее до появления сока. Мелкой соломкой нарежьте перец. Яблоко и морковь натрите на крупной терке. Нарежьте кубиками и выложите в салатницу ветчину, огурцы. Добавьте аккуратно нарезанные яйца, лук и помидоры. Все перемешайте и обильно заправьте майонезом.

Салат из ветчины и картофеля

Требуется:

по 250 г ветчины и майонеза, 200 г картофеля, 5 яиц, 120 г соленых огурцов, 2 головки лука, соль, перец.

Способ приготовления

Яйца и картофель отварите, порежьте небольшими кубиками. Аналогичным образом нарежьте ветчину и соленые огурчики. Добавьте в салат измельченный лук. Смешайте, посолите, поперчите и заправьте майонезом.

Салат «Аппетитные слойки»

Требуется:

по 200 г ветчины и балыка, сыра, 350 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Балык, ветчину и сыр нарежьте тонкими ломтиками и уложите друг на друга, смазав каждый слой майонезом. Подавайте в холодном виде с белым вином.

Салат из ветчины «Дынный»

Требуется:

100 г ветчины, по $^1/_4$ ананаса, дыни и кочана салата, $^1/_4$ ч. л. неострой горчицы, 1 ст. л. винного уксуса, соль, перец, 2 ст. л. растительного масла, рубленый зеленый лук.

Способ приготовления

Нарежьте ветчину тонкой соломкой. Очистите ананас от кожуры, разрежьте на 4 части и удалите грубую сердцевину. Мякоть нарежьте небольшими кусочками.

Дыню разрежьте пополам, удалите семена, нарежьте кубиками или с помощью специальной ложечки вырежите из дынной мякоти шарики. Салат вымойте и обсушите. Горчицу смешайте с уксусом, солью, перцем, сахаром. Добавьте в соус масло и все хорошо перемешайте.

Выложите листья салата на тарелку, положите на них смесь из ананаса, дыни и ветчины и полейте соусом. Украсьте блюдо зеленым луком.

Салат из копченой ветчины и вареного мяса

Требуется:

100 г копченой ветчины, 300 г вареного мяса, 6 картофелин, сваренных на пару, по 3 помидора и огурца (1 огурец оставьте для украшения), по пучку салата и шпината, $^1/_2$ банки майонеза, соль.

Способ приготовления

Мясо и картофель мелко порубите, огурцы порежьте соломкой, помидоры – дольками. Салат и шпинат порежьте ножницами или разорвите на кусочки руками (ни в коем случае не пользуйтесь ножом, а то нежные сочные листочки помнутся). Перемешайте все компоненты, посолите по вкусу и заправьте салат майонезом. Готовое блюдо украсьте фигурно нарезанными ломтиками огурца.

Салат из ветчины с грецкими орехами

Требуется:

100 г ветчины, огурец, $^1/_2$ пучка кресс–салата, соль, 25 г очищенных грецких орехов, ломтик сыра гауда, 100 г йогурта, 1 ст. л. майонеза, соль, молотый черный перец.

Способ приготовления

Огурец нарежьте очень тонкими кружочками. Кресс–салат вымойте и обсушите. Ядра грецких орехов крупно порубите. Сыр и колбасу нарежьте ромбиками. Разложите на тарелке, смешав с огурцом, кресс–салатом и орехами. Смешайте йогурт с майонезом, заправьте солью, перцем. Соус к салату подается отдельно.

Салат из ветчины и яиц

Требуется:

200 г ветчины, 6 сваренных вкрутую яиц, 8 сухих грибков, 3–4 свежих помидора, 2–3 ст. л. черной икры, специи, зелень.

Способ приготовления

Срежьте с яиц крышечку с тупого конца, выньте и измельчите желтки. Предварительно сваренные грибы и мелко нарезанную ветчину обжарьте на растительном масле, не забудьте посолить и поперчить. Смешайте эту массу с икрой и желтком. Наполните этим фаршем яйца, а из помидоров соорудите «шляпки» для «грибов» (просто разрежьте их пополам). На эти «шляпки» из измельченного желтка прилепите пятнышки, как у мухомора. А теперь возьмите плоское блюдо или поднос, расставьте на нем «грибы–мухоморы» и рассыпьте между ними мелко нарубленную зелень, как будто это трава. Блюдо готово, его можно подавать к столу. Вот увидите, гости проглотят ваши «мухоморы», не придавая значения их мнимой ядовитости.

Трубочки из ветчины с хреном

Требуется:

200–250 г ветчины, 100–150 г сметаны, сок лимона или лимонная кислота, сахар, зелень петрушки или укропа.

Способ приготовления

Хрен натрите на мелкой терке, добавьте сметану, сок лимона (или лимонную кислоту) и все тщательно перемешайте.

Ветчину нарежьте ломтиками, намажьте их приготовленной массой из хрена. Затем сверните трубочки из ветчины и уложите красиво на блюдо. Готовое блюдо украсьте рубленой зеленью петрушки или укропа.

Помидоры с ветчиной и сыром

Требуется:

10 помидоров, пучок зеленого лука, 4 плавленых сырка, по 100 г жирной ветчины и майонеза, по 2 ст. л. тертого сыра и растительного масла, 4 зубчика чеснока, базилик.

Способ приготовления

У помидоров обрежьте верхушки и ложкой выберите мякоть. Зеленый лук и ветчину порубите и смешайте с плавлеными сырками, майонезом и чесноком. Затем выложите помидоры на противень, смазанный маслом.

Нафаршируйте их ветчинно–сырной начинкой, присыпьте тертым сыром, заверните и запекайте в хорошо разогретой духовке в течение 30 мин. Выложите на блюдо и посыпьте мелко порубленными базиликом и петрушкой.

Салат на хлебе

Требуется:

$^1/_2$ буханки белого хлеба, 150 г ветчины, 2 яйца, редька, 100 г майонеза, $^1/_2$ ч. л. горчицы, зеленый лук, соль.

Способ приготовления

Ветчину нарежьте соломкой, а редьку натрите. Вареные яйца и лук порубите, перемешайте с майонезом, заправьте горчицей и солью. Салат выложите на ломтики хлеба.

Салат из ветчины «Деликатесный»

Требуется:

100 г ветчины, по 8 соленых огурцов и яиц, 80 г сыра, 120 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Огурцы, яйца и ветчину нарежьте небольшими кубиками, посолите и заправьте майонезом. Сверху посыпьте тертым сыром.

«Оливье нетрадиционный»

Требуется:

по 200 г копченой ветчины, отварного картофеля, белого куриного мяса и маринованных шампиньонов, 100 г маринованных огурчиков, 2 яйца, соль.

Для соуса «Провансаль»:

4 сырых яичных желтка, 2 ч. л. сахарной пудры, 100 г рафинированного растительного масла, 2 ч. л. мелкой соли, сок 1/2 лимона, кисло–сладкое яблоко.

Способ приготовления

Картофель, яйца, мясо и ветчину порубите мелкими кубиками. Огурцы нарежьте соломкой, а шампиньоны – ломтиками, яблоко натрите на крупной терке. Перемешайте и посолите по вкусу.

Для соуса желтки охладите и разотрите с солью и сахарной пудрой. Можно использовать миксер. Вылейте смесь в посуду с высокими стенками, введите лимонный сок и взбивайте на средней скорости, вливая растительное масло очень тонкой струйкой. Поставьте посуду на лед и взбивайте на высокой скорости еще 1–2 мин. Этим соусом заправьте салат.

Салат «Новогодний блюз»

Требуется:

по 200 г ветчины и картофеля, 150 г соленых огурцов, 3 яйца, 2 головки репчатого лука, майонез.

Способ приготовления

Порежьте колбасу, лук, вареные картофель и яйца. Огурцы очистите, нарежьте. Все перемешайте, заправьте майонезом.

Рис не только для китайцев

Салат из риса и миндаля

Требуется:

150 г риса, 100 г молока, щепотка ванили, цедра лимона, 2 ст. л. меда, 3 ст. л. очищенного миндаля, 50 г сливочного масла, корица.

Способ приготовления

Хорошо промойте рис под струей холодной воды и поставьте варить. Когда рис закипит, добавьте в него молоко, щепотку ванилина и натертую цедру лимона. Когда рис будет почти готов, бросьте в него корицу, обжаренный в масле миндаль и введите мед. Все хорошенько перемешайте.

Салат из риса и зеленого горошка

Требуется:

150 г риса, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г красного стручкового перца, черный молотый перец, соль, сливочное масло.

Способ приготовления

Сварите рис, смешайте с зеленым горошком (без сока) и добавьте мелко порезанный печеный красный перец. Посолите и «по–черному» поперчите. Все перемешайте, сверху полейте растопленным маслом.

Салат из риса и куриного мяса

Требуется:

200 г риса, 250 г белого куриного мяса, морковь, помидор, огурец, немного куриного бульона, головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу, зелень петрушки и сельдерея.

Способ приготовления

Слегка обжарьте рис на растительном масле и поставьте варить, добавив вместо воды куриный бульон. Все овощи мелко нарежьте на кусочки и обжарьте их с луком на хорошо разогретой сковороде. Переложите рис, овощи и мясо в одну глубокую сковороду и тушите 15 мин до готовности. Посыпьте зеленью.

Салат из риса и ананаса

Требуется:

175 г длинного риса, 250 г кусочков консервированного ананаса, 40 г изюма, 100 г винограда без косточек, 2 ст. л. вина, 2 веточки сельдерея.

Способ приготовления

Сварите рис в кипящей подсоленной воде, откиньте его на дуршлаг и промойте под холодной водой. Смешайте вино с 2 ст. л. ананасового сиропа и полейте этой смесью рис. Все хорошо перемешайте и охлаждайте 30 мин. Каждый кусочек ананаса разрежьте на 8 частей и добавьте в рис вместе с виноградом и изюмом. Украсьте салат веточками сельдерея. Подавайте охлажденным.

Фруктовый салат с рисом

Требуется:

1 стакан риса, апельсин, 3 яблока, 1 небольшой пучок зеленого лука, 4 ст. л. сметаны, соль, 1 ч. л. сахара.

Способ приготовления

Промойте рис, отварите его в подсоленной воде и остудите. Очистите апельсин. Яблоки разрежьте и удалите из них сердцевины с семечками. Апельсин и яблоки нарежьте мелкими ломтиками. Зеленый лук порубите ножом.

Смешайте отварной рис, ломтики яблок и апельсина, измельченный зеленый лук, заправьте салат сметаной, добавьте соль, сахар. Все тщательно перемешайте.

Этот салат можно использовать в качестве гарнира к жареному и тушеному мясу.

Салат из риса и кукурузы

Требуется:

200 г риса, 2 яблока, 220 г консервированной кукурузы, $^1/_2$ стакана сливок, соль, 2 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления

Промытый рис залейте водой и отварите на медленном огне в течение получаса. Отваренный рис остудите, смешайте с консервированной кукурузой. Яблоки разрежьте на половинки, удалите из них семечки и нарежьте тонкими ломтиками. Смешайте яблоки с рисом и кукурузой. Сливки взбейте, добавив соль и лимонный сок. Приготовленной смесью заправьте салат.

Салат из риса с крабовыми палочками

Требуется:

$^1/_2$ стакана риса, большой помидор, 70 г крабовых палочек, майонез, соль, свежая зелень по вкусу.

Способ приготовления

Сварите рис в соленой воде, добавьте мелко порезанные помидор и крабовые палочки. Залейте салат майонезом и все хорошо перемешайте. Посыпьте зеленью.

Салат из риса и сыра

Требуется:

200 г риса, 2 яйца, 250 г крабовых палочек, 150 г сыра (голландского или российского), соль, майонез.

Способ приготовления

Вареные очищенные яйца натрите на мелкой терке, заранее оставив целым один из желтков. Крабовые палочки и сыр мелко порежьте, после чего все это смешайте с тертыми яйцами и вареным рисом. Добавьте немного соли. Затем, поместив салат в подходящую посуду, раскрошите и посыпьте в центр оставшийся желток, создав им форму круга диаметром в $^1/_3$ часть от диаметра посуды. После этого сверху положите майонез в форме узких дорожек, ведущих от центра (от желтка) к краям посуды, изобразив лепестки ромашки.

Перед подачей к столу немного охладите салат в холодильнике.

Салат из риса и ветчины

Требуется:

5 ст. л. отварного риса, 150 г вареной ветчины, 3 помидора, пучок зеленого лука, 120 г майонеза, соль, перец.

Способ приготовления

Ветчину порежьте соломкой, помидоры – ломтиками, лук нашинкуйте. Перемешайте рис и все остальные компоненты салата, посолите, поперчите и заправьте майонезом.

Изысканный вкус сыра

Салат «Белоснежка»

Требуется:

100 г сыра, 7 яиц, 3 луковицы, 1 ст. л. сахара, 150 г капусты, 2 яблока, 3 ст. л. сметаны, майонез.

Способ приготовления

Отваренные вкрутую 4 яйца порежьте и выложите на дно салатницы. Этот слой полейте тонким слоем майонеза. Мелко порубите лук и выложите на слой яиц. Посыпьте сахаром и полейте майонезом. Тонко нашинкуйте капусту и слегка пожмите ее рукой. Добавьте соли на кончике ножа и перемешайте. Капусту выложите на слой лука и полейте майонезом.

Очистите яблоки от кожуры и натрите на мелкой терке. Яблоки выложите на слой капусты и полейте сметаной. Натрите сыр и посыпьте яблочный слой. Оставшиеся 3 яйца разрежьте и удалите желтки. Разотрите их и посыпьте сырный слой. Полейте майонезом. Мелко порежьте белки и сделайте последний слой в салате.

Салат из сыра и грецких орехов

Требуется:

150 г твердого сыра, 1 стакан очищенных грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 2 листа лопуха, 5 листьев крапивы, 2 ст. л. сметаны.

Способ приготовления

Ядрышки орехов обжарьте и растолките. Сыр натрите на мелкой терке. Молодые листья лопуха и крапивы тщательно вымойте, обдайте кипятком, обсушите и пропустите через мясорубку.

Смешайте все компоненты со сметаной и подавайте к столу.

Салат из плавленого сыра и риса

Требуется:

100 г плавленого сыра, 50 г риса, 2 яйца, зеленый лук, 2–3 зубчика чеснока, 120 г майонеза или сметаны, 1 ст. л. соленого творога или брынзы.

Способ приготовления

Рис отварите, откиньте на дуршлаг, подсушите. Вареные

яйца, зеленый лук, чеснок измельчите. Все перемешайте, добавьте тертый плавленый сыр, творог, заправьте майонезом. Этот салат можно подавать намазанным на поджаренный хлеб.

Салат из сыра и картофеля

Требуется:

120 г сыра, по 250 г картофеля и майонеза, 4 яйца, по 100 г филе рыбы, копченого мяса и свежих огурцов, 150 г оливок, соль, лимон.

Способ приготовления

Картофель отварите в кожуре, нарежьте кубиками. Сварите яйца, нарежьте мелкими кубиками. Колбасу порежьте соломкой и соедините с филе рыбы. Смешайте продукты, добавьте также нарезанные огурцы. Оливки используйте консервированные. Слейте жидкость. Добавьте оливки в общую смесь и посолите. Взбейте сок лимона с майонезом и заправьте салат. Уложите его горкой на блюдо и посыпьте тертым сыром.

Салат из сыра с фруктами

Требуется:

150 г сыра, ананас, 3–4 средних яблока и небольшой мандарин для украшения, 2 ст. л. измельченных орехов.

Для соуса:

$^1/_2$ стакана сметаны, 3 ст. л. сахара, 5 ст. л. ягодного сока.

Способ приготовления

Ананас нарежьте кубиками. Яблоки и сыр также нарежьте мелкими кусочками. Для соуса сметану смешайте с сахаром и любым фруктовым соком. Заправьте этим соусом салат. Выложите его в салатницу и перед подачей к столу посыпьте любыми измельченными орехами.

Небольшой мандарин очистите от кожуры и разделите на дольки, оставив их соединенными у основания. Получится цветок, в середину которого можете положить вишню. Украсьте им салат.

Салат «Солнечные орешки»

Требуется:

3 ст. л. тертого сыра, 2 отварные картофелины средней величины, отварная морковь, 3 белка, щепотка молотого черного перца, соль, зелень петрушки, растительное масло для жарки.

Способ приготовления

Очищенные картофель и морковь натрите на мелкой терке.

Яичные белки взбейте миксером в крепкую пену. Смешайте натертые картофель, морковь, сыр с белком, добавьте соль, перец и измельченную зелень петрушки.

Сделайте из полученной массы небольшие шарики размером чуть меньше грецкого ореха и обжарьте их в кипящем растительном масле до золотистого цвета. Готовые шарики выложите шумовкой в большую тарелку и подавайте с мясом, приготовленным любым способом.

Рубленые яйца с сыром

Требуется:

3–4 яйца, 2–3 зубчика чеснока, по 100 г твердого сыра и майонеза, 30 г свежей зелени.

Способ приготовления

Яйца сварите вкрутую в чуть подсоленной воде. Мелко порубите ножом или специальной яйцерезкой. Дольки чеснока натрите на мелкой терке или измельчите в чеснокодавилке. Сыр натрите на мелкой или крупной терке. Все перемешайте и заправьте майонезом. Выложите в салатницу и придайте форму горки. Посыпьте зеленью.

Салат–коктейль сырный

Требуется:

30 г тертого сыра, $^1/_4$ яблока, по 15 г моркови, орехов кешью, сметаны, сливок, зелень, специи.

Способ приготовления

Яблоко без кожуры и вареную морковь нарежьте кубиками, уложите в вазочку на листья салата, чередуя слои сыра, овощей, фруктов. Заправьте сметаной со взбитыми сливками, сверху посыпьте измельченными орехами.

Салат из мясного паштета с сыром

Требуется:

по 100 г мясного паштета, голландского сыра, 2 ст. л. майонеза.

Способ приготовления

Сыр мелко нарежьте, перемешайте с майонезом, добавьте мясной паштет, перемешайте, выложите в салатницу горкой, посыпьте тертым сыром.

Сырный салат «Рокфор»

Требуется:

100 г сыра рокфор, 2–3 ст. л. лимонного сока, $^1/_4$ стакана сливок, черный молотый перец, соль, зелень петрушки, 120–130 г листьев салата, маслины, зелень.

Способ приготовления

Сыр раскрошите, смешайте его с рубленой петрушкой, добавьте лимонный сок, сливки, посолите, поперчите и все разотрите до однородной массы. Листья салата порубите, выложите в салатницу, залейте полученной сырной заправкой и тщательно перемешайте.

Готовый салат можете украсить маслинами или веточками зелени.

Салат из сыра «Швейцарский»

Требуется:

200 г швейцарского сыра, 2 яйца, соль, перец, $^1/_4$ стакана сметаны.

Способ приготовления

Швейцарский сыр натрите на мелкой терке. Яйцо сварите вкрутую, измельчите, добавьте сметану, посолите, поперчите и перемешайте до однородной массы. Добавьте швейцарский сыр и размешайте. Перед подачей к столу рекомендуем немного охладить.

Салат из сыра с огурцами и редиской

Требуется:

100 г сыра, огурец, небольшой пучок редиски, лимон, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления

Огурцы порежьте очень мелко. Очистите редис, порежьте полукольцами и полейте его лимонным соком. Уложите редис на блюдо, а вокруг него разложите огурцы, посыпанные тертым сыром. Посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Колбасный салат

Требуется:

40 г колбасного сыра, 30 г рыбной колбасы, 50 г копченой колбасы, 1 яйцо, морковь, картофелина, свекла, соль, майонез, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления

Отварите яйцо, морковь, свеклу и картофель. Яйцо и свеклу

протрите через мелкую терку, а морковь, картофель и копченую колбасу мелко порежьте. Все это посыпьте солью, перемешайте и выложите в салатницу.

Мелко порежьте рыбную колбасу и сыр, хорошо разомните и смешайте с зеленью и майонезом. Перемешайте как следует, но с таким расчетом, чтобы получилось некое подобие густой массы, но не совсем однородной. Добавьте эту массу в салат, равномерно распределив ее по поверхности. Сразу же поставьте салат в холодильник и держите его там до подачи к столу.

Салат из зимней редьки с сыром

Требуется:

250 г сыра, редька, морковь, 3 ст. л. растительного масла, тмин, зеленый лук, соль.

Способ приготовления

Сыр, редьку, морковь натрите на крупной терке. Заправьте маслом, добавьте соль, тмин. Все перемешайте и посыпьте зеленым луком.

Острый овощной салат с сыром

Требуется:

5 ст. л. тертого сыра, 3 картофелины, морковь, 6 ст. л. майонеза, $^1/_3$ ч. л. черного молотого перца, соль, петрушка.

Способ приготовления

Картофель и морковь отварите. Картофель порежьте кружочками, а морковь – кубиками. Овощи смешайте с тертым сыром, заправьте майонезом, посолите, поперчите. Украсьте зеленью петрушки.

Салат с овечьим сыром

Требуется:

3 свежих огурца, 300 г овечьего сыра, базилик, 2 ст. л. майонеза.

Способ приготовления

Овечий сыр и огурцы порежьте кружочками, красиво уложите на блюдо, полейте майонезом и посыпьте рубленым базиликом.

Грибы – старые знакомые

Грибной салат с картофелем

Требуется:

250–300 г маринованных грибов, 2–3 картофелины, небольшая луковица, лук–порей, 1–2 ст. л. уксуса, растительное масло.

Способ приготовления

Картошку отварите и порежьте кусочками. Смешайте с грибами и мелко порезанным луком. Добавьте масло, уксус и все перемешайте. Посыпьте зеленым луком.

Салат из сухих грибов

Требуется:

2 стакана сухих грибов, средняя луковица, растительное масло, соль, свежая зелень, 4 ст. л. сметаны.

Способ приготовления

Грибы замочите в воде на 8 часов, сварите в небольшом количестве воды и проверните через мясорубку. Лук мелко нарежьте и спассеруйте в масле. Смешайте грибы с луком и мелко порезанной зеленью. Посолите, можете добавить немного сметаны.

Шампиньоны в сметане

Требуется:

200 г шампиньонов, по 100 г картофеля и квашеной капусты, луковица, 150 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Очищенный картофель сварите и нарежьте мелкими ломтиками. Капусту нашинкуйте, грибы сварите и мелко порежьте. Перемешайте, добавьте мелко нарезанный лук и посолите. Полейте салат сметаной и украсьте свежей зеленью.

Грибной салат в хлебной «корзинке»

Требуется:

100 г маринованных грибов, хлеб круглой формы, по 3 отварных картофелины, соленых огурца и яйца, 120 г горошка, 200 г отварного мяса, 140 г сметаны, 3 ст. л. майонеза, соль,

перец.

Способ приготовления

У круглого хлеба срежьте верх и выньте хлебный мякиш. В эту хлебную «корзинку» положите начинку. Для начинки мелко порежьте мясо, огурцы, яйца, грибы, добавьте горошек и залейте сметаной и майонезом. Посолите и приправьте по своему вкусу. «Корзинку» с начинкой обильно посыпьте тертым сыром и ненадолго поставьте в духовку. Как только сыр расплавится и покроет «корзину» аппетитной корочкой – вынимайте салат. Подавайте к столу остывшим и украшенным зеленью.

Салат из шампиньонов и квашеной капусты

Требуется:

200 г шампиньонов, по 100 г картофеля и квашеной капусты, луковица, сметана, соль.

Способ приготовления

Очищенный картофель сварите и нарежьте мелкими ломтиками. Капусту нашинкуйте, грибы сварите и мелко порежьте. Перемешайте, добавьте мелко нарезанный лук и посолите. Полейте салат сметаной и украсьте свежей зеленью.

Салат из грибов с яйцами

Требуется:

200–250 г свежих, сушеных или консервированных грибов, 2–3 яйца, луковица, 150 г растительного масла, 2 ст. л. уксуса, жир для обжарки грибов, по пучку лука–порея и укропа.

Способ приготовления

Подготовьте грибы и обжарьте на сковороде, политой каким–нибудь жиром. Сварите яйца вкрутую, мелко порубите их. После этого порежьте кольцами лук, все сложите вместе – грибы, лук, яйца, полейте растительным маслом и добавьте уксуса. Еще раз все хорошо перемешайте, выложите в салатницу и украсьте зеленью.

Салат из консервированных грибов

Требуется:

250–300 г консервированных грибов, половинка средней луковицы, яйцо, растительное масло, уксус (можно использовать майонез).

Способ приготовления

Мелко порежьте лук. Сварите вкрутую яйцо, мелко порубите

его. Перемешайте с грибами, добавьте растительное масло, 1 ст. л. уксуса. Вместо масла и уксуса можете использовать майонез. При желании добавьте свежий зеленый лук или черный перец.

Салат из консервированных шампиньонов

Требуется:

300 г консервированных шампиньонов, 5–6 картофелин, 2 отварных яйца, 3 маринованных огурца, 4 ст. л. майонеза, зелень укропа.

Способ приготовления

Картофель отварите, остудите и очистите от кожуры, нарежьте мелкими кубиками.

Консервированные шампиньоны и отварные яйца измельчите и смешайте с нарезанным картофелем. Огурцы порежьте на мелкие кусочки и добавьте в салат. Заправьте блюдо майонезом и украсьте его зеленью укропа.

Салат из шампиньонов и зеленого горошка

Требуется:

200 г маринованных шампиньонов, 300 г отварного картофеля, 150 г маринованных огурчиков, 100 г консервированного зеленого горошка, майонез, зелень для украшения.

Способ приготовления

Картофель и огурцы мелко нарубите, шампиньоны нарежьте тонкими ломтиками. Перемешайте, добавьте зеленый горошек, заправьте майонезом. Красиво разложите салат в небольшие салатницы и посыпьте рубленой зеленью.

Салат из сельдерея и маринованных грибов

Требуется:

3 вареных корня сельдерея, 100 г маринованных грибов, 2 вареные свеклы, яблоко, 2–3 отварные картофелины, 150 г постной ветчины, 120 г майонеза, 60 г оливкового масла, $^1/_3$ ст. л. горчицы, 1 ч. л. лимонного сока, соль, сахар, перец.

Способ приготовления

Свеклу, сельдерей, картофель, ветчину и грибы нарежьте соломкой, а яблоки натрите на крупной терке. Для заправки смешайте горчицу, лимонный сок, оливковое масло, соль, сахар и молотый перец. Размешивая, добавьте майонез. Залейте салат заправкой и украсьте грибами и зеленью.

Салат из грибов, яиц и овощей

Требуется:

8 вареных яиц, 3 свежих огурца, 4 помидора, пучок редиса, несколько средних по размеру киви, 100 г майонеза, 2 ст. л. кетчупа, по пучку укропа, базилика и листового салата, 50 г маринованных шампиньонов, соль, перец.

Способ приготовления

Помидоры разрежьте на половинки, редис и огурцы фигурно порежьте, киви порежьте не очень тонкими кружочками, зелень разделите на веточки. Яйца сварите вкрутую, срежьте острый конец и аккуратно выньте желтки, разотрите их с солью, перцем, майонезом и кетчупом в однородную массу. Туда же добавьте мелко нарезанные шампиньоны. Этой начинкой наполните яичные белки и накройте их половинками помидоров.

На плоском блюде разложите зелень, редис, огурчики, киви, установите фаршированные яйца. «Шляпки» украсьте капельками майонеза и веточками зелени.

Салат из шампиньонов, куриного мяса и авокадо

Требуется:

300 г шампиньонов, 8–10 авокадо, 200 г белого куриного мяса, $^1/_2$ банана, сок $^1/_2$ апельсина, киви, 50 г майонеза, несколько листочков салата и шпината, соль, белый перец, щепотка сахара, веточки кресс–салата для украшения.

Способ приготовления

Выберите авокадо средней спелости. Разрежьте на две половинки и удалите косточки. Мякоть выньте с помощью ложечки. Сбрызните плоды апельсиновым соком, чтобы авокадо не побурели. Шампиньоны, куриное мясо, бананы, киви, мякоть апельсина и авокадо мелко нарежьте. Салат и шпинат порежьте соломкой. Майонез смешайте с солью, сахаром, перцем и заправьте этой смесью подготовленные компоненты. Наполните фаршем оболочки авокадо и подавайте, украсив веточками кресс–салата.

Салат–коктейль грибной

Требуется на 1 порцию:

30 г соленых грибов, головка репчатого лука, 10 г лимонного сока, сметана, майонез, зелень, листья салата.

Способ приготовления

Грибы нарежьте ломтиками, смешайте с нашинкованным

репчатым луком, лимонным соком. В бокал положите листья салата, на них – грибы с луком. Залейте соусом из сметаны и майонеза, посыпьте зеленью.

Салат из шампиньонов с грецкими орехами

Требуется:

800 г шампиньонов, 6 яиц, 2 свежих огурца, $^1/_3$ стакана молотых грецких орехов, 250 г майонеза, зелень укропа, 1 ч. л. сахара, соль, перец.

Способ приготовления

Отварите шампиньоны в подсоленной воде. Откиньте на дуршлаг. Яйца сварите вкрутую, порубите. Свежие огурцы нарежьте кубиками, смешайте с грибами, яйцами. Заправьте салат майонезом, смешанным с молотыми грецкими орехами и сахаром. Салат украсьте рубленым укропом.

Грибной салат по–ереванski

Требуется:

100 г свежих грибов, 15 г свиного сала, 120 г свежего или консервированного болгарского перца, 50 г корня сельдерея, зелень петрушки, 1 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления

Грибы мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле. Добавьте свиное сало, порезанное маленькими кубиками. Все это обжаривайте еще 2–3 мин, а затем положите рубленую петрушку и размешайте. После этого снимите сало с огня и, посолив по вкусу, остудите. Очистите корни сельдерея и нарежьте их вместе с перцем соломкой. Положите все в салатницу, посолите и размешайте. Остывшие грибы уложите на салат сверху.

Фаршированные маринованные грибы

Требуется:

200 г маринованных грибов, 3 ст. л. сливочного масла, 50 г острого сыра, зелень.

Способ приготовления

Масло хорошо разотрите. Сыр натрите на мелкой терке и смешайте с маслом. Грибы выньте из маринада, отделите шляпки и обсушите на полотенце. Каждую грибную шляпку заполните масляно–сырной массой. Выбирайте по две одинаковых по размеру шляпки, складывайте вместе и скалывайте деревянной палочкой. Красиво выложите на блюдо и украсьте зеленью.

Салат с маринованными грибами и яблоками

Требуется:

по 300 г консервированного зеленого горошка и маринованных грибов, 2 кислых яблока, яйцо, 3 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сметаны, сахар, соль.

Способ приготовления

Грибы нарежьте соломкой, яблоки натрите на терке. Добавьте зеленый горошек, сваренное вкрутую и рубленое яйцо. Приправьте сметаной, майонезом, посолите и посыпьте сахаром. Подайте к столу, украсив блюдо маринованными грибами.

Салат «Шампиньон»

Требуется:

250 г маринованных грибов, 3 картофелины, луковица, соль, 1 ст. л. подсолнечного масла.

Способ приготовления

Картофель порежьте кубиками, лук – полукольцами, добавьте грибы, посыпьте солью, все перемешайте. Заправьте салат маслом.

4. Салаты на скорую руку

Салат из сосисок, картофеля и соленых огурцов

Требуется:

200 г сосисок, по 250 г картофеля и майонеза, 5 яиц, 100 г соленых огурцов, 2 луковицы, банка майонеза, соль, 1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления

Нарежьте лук и обжарьте на сливочном масле. Отварите сосиски, порежьте кружками. Картофель и яйца отварите и нарежьте кубиками. Порежьте кубиками соленые огурцы, все компоненты смешайте. Посолите салат по вкусу и заправьте майонезом.

Рыбный винегрет

Требуется:

1 банка консервированной с добавлением масла скумбрии, 3 яйца, 4–5 небольших картофелин, 3 средние луковицы, небольшая морковка, 2 огурца, 200–250 г майонеза.

Способ приготовления

Мелко порежьте лук, сварите вкрутую яйца и картофель до готовности, затем все мелко порубите. Все смешайте, положите порезанные огурцы и морковь. Слейте из консервов масло, освободите рыбу от косточек, мелко порубите ножом, добавьте к другим компонентам салата. Затем опять все тщательно перемешайте и заправьте майонезом. При подаче к столу можете посыпать салат зеленью.

Салат «Куриный»

Требуется:

400–500 г мяса курицы, 2–3 маринованных огурца, небольшая луковица, 3 яйца, 100 г майонеза или сметаны, зелень, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Обработайте курицу, залейте холодной водой, посолите и поставьте варить до готовности.

Сварите вкрутую яйца, порубите. Мелко порежьте курятину, огурцы, репчатый лук – кольцами, все перемешайте с яйцами и залейте майонезом или сметаной.

При необходимости посолите салат.

Салат из шпрот

Требуется:

1 банка шпрот, по пучку лука–порея, петрушки и укропа, 100–150 г сметаны, 1 ч. л. сахара, соль, 1–2 ч. л. горчицы, черный молотый перец.

Способ приготовления

Порежьте шпроты (постарайтесь сделать так, чтобы масла от шпрот было как можно меньше) не очень мелко, затем – лук и укроп, часть его смешайте со шпротами.

Для заправки сметану смешайте с сахаром, солью, горчицей и перцем. Залейте ею салат и посыпьте оставшейся частью зелени, добавьте еще петрушки.

«Зеленая закуска»

Требуется:

2 стакана кислого молока, 100 г сельдерея, 60 г толченых грецких орехов, 2 ч. л. лимонного сока, зелень петрушки, 4 зубчика чеснока, соль.

Способ приготовления

Отцедите слегка кислое молоко. Натрите на мелкой терке сельдерей. Положите в кислое молоко сельдерей, грецкие орехи, лимонный сок, мелко нарезанную зелень петрушки и толченый чеснок. Посолите по вкусу и все смешайте. Можно положить 2 ст. л. сметаны.

Салат с кислым молоком из лука

Требуется:

$1^1/_2$ ст. л. кислого молока, 2 луковицы, черный перец, соль, 1 ст. л. сметаны.

Способ приготовления

Отцедите слегка кислое молоко. Нарежьте крупно лук, заправьте кислым молоком, посолите, поперчите по вкусу и уберите на полчаса в прохладное место. Такой салат лучше всего подавать с отварным картофелем.

Салат из перца с грецкими орехами

Требуется:

500 г сладкого перца, 200 г очищенных грецких орехов, 5 долек чеснока, 150 г сметаны, 1 ч. л. сока лимона, сахар, соль, перец, зелень петрушки.

Способ приготовления

Перец испеките в духовке и очистите от кожуры, затем нарежьте его тонкой соломкой. Чеснок и орехи размельчите и смешайте с сахаром, солью, перцем, соком лимона и сметаной. Испеченный перец заправьте полученным соусом и посыпьте зеленью петрушки.

Салат из простокваши и редьки

Требуется:

1 стакан простокваши, 700 г редьки, соль, перец, зеленый лук.

Способ приготовления

Редьку натрите на крупной терке, посолите и поперчите по вкусу, заправьте простоквашей. Посыпьте салат нарезанным зеленым луком.

Салат из кислого молока и петрушки

Требуется:

2 стакана кислого молока, зелень петрушки, 40 г хрена, соль, 1 ст. л. сметаны.

Способ приготовления

Отцедите слегка кислое молоко. Нарежьте мелко зелень петрушки и натрите на мелкой терке хрен. Положите в молоко петрушку, хрен, посолите по вкусу и перемешайте.

Салат из сельдерея, сыра и грецких орехов

Требуется:

500 г отварного корня сельдерея, по 100 г очищенных грецких орехов и сыра, 250 г майонеза, 3 ст. л. свекольного сока, 1 ст. л. уксуса, соль, сахар, порошок паприки, зелень сельдерея.

Способ приготовления

Разотрите сыр, орехи размельчите, а сельдерей нарежьте кубикам. Сделайте соус из майонеза, свекольного сока, добавив соль, сахар и порошок паприки. Салат положите в стеклянные салатницы, полейте соусом и украсьте листьями сельдерея и орехами.

Салат из творога с чесноком

Требуется:

200 г творога, 30 г сливочного масла, 60–90 г грецких орехов, 3–4 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Орехи освободите от скорлупы, измельчите, чеснок разотрите с солью. В творог добавьте сливочное масло, чеснок, орехи, перец. Все хорошо перемешайте и украсьте зеленью. К этому салату подайте подсушенные в духовке ломтики пшеничного хлеба.

Редька со сметаной

Требуется:

250 г редьки, соль, 200 г сметаны или сметаны с майонезом (по 100 г), 30 г зелени или зеленого лука.

Способ приготовления

Редьку натрите на крупной или мелкой терке, в зависимости от вкуса. Посолите и дайте постоять 10–15 мин, чтобы редька дала сок. Можете нашинковать ее мелкой соломкой и слегка подсолить. Заправьте ее сметаной и выложите в салатницу горкой. Подайте к столу, предварительно посыпав мелко нарезанной зеленью или зеленым луком.

Салат из редиса со спассерованным луком

Требуется:

по 2 яйца и луковицы, по 100 г редиса и сливочного маргарина, зелень петрушки и укропа, соль, 90 г майонеза.

Способ приготовления

Нарежьте редис тонкими ломтиками. Сварите яйца вкрутую, порежьте их, добавьте в редис. Очищенный лук мелко порежьте и спассеруйте на маргарине, выложите к редису, посолите и залейте майонезом. Полученную массу перемешайте, посыпьте зеленью.

Салат из редиса с яйцом в сметане

Требуется:

300 г свежего редиса, 2 яйца, 100 г сметаны.

Способ приготовления

Свежий редис мелко порежьте. Отварите 2 яйца и натрите их на мелкой терке или просто порежьте. Сложите ингредиенты в салатницу и заправьте сметаной.

Для придания салату приятного аромата посыпьте его зеленью (петрушкой, сельдереем и т. д.), после чего сразу подавайте к столу.

Салат из яиц

Требуется:

2 яйца, сваренных вкрутую, 2 ст. л. майонеза, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления

Мелко порежьте яйца, добавьте в них майонез. Смешайте все с порубленной зеленью.

Салат из свежих огурцов и помидоров

Требуется:

по 200 г свежих помидоров и огурцов, подсолнечное масло, соль по вкусу.

Способ приготовления

Нарежьте овощи, добавьте соль и заправьте все растительным маслом. Перемешайте салат и украсьте его несколькими веточками зелени, например сельдереем или укропом, и подавайте к столу. Такой салат незаменим в качестве гарнира к блюдам из мяса.

Салат «Луковый»

Требуется:

3–4 головки репчатого лука, 4 ст. л. майонеза или сметаны, соль, перец.

Способ приготовления

Лук нарежьте кольцами, положите в глубокую миску, залейте холодной водой и накройте крышкой. Дайте настояться 10–15 мин.

Затем воду слейте и повторите процедуру еще 3–4 раза. Это делается для того, чтобы из лука вышла вся горечь.

После этого лук поперчите, посолите, заправьте майонезом или сметаной.

Салат луковый с яблоками

Требуется:

4 головки репчатого лука, 2 яблока, $^1/_2$ стакана сметаны, сахар, соль.

Способ приготовления

Каждую луковицу разрежьте вдоль и нарежьте полукольцами. На несколько минут опустите лук в кипяток и выложите в глубокую салатницу. Яблоки вымойте, натрите на крупной терке вместе с кожурой и соедините с луком. Посыпьте сахаром, посолите по вкусу, полейте сметаной и перемешайте. Подайте охлажденным.

Салат из болгарского перца

Требуется:

200–300 г болгарского перца, 3–4 ст. л. оливкового масла, небольшая головка чеснока, соль, перец, 2 ст. л. 3 %–ного уксуса, любая зелень.

Способ приготовления

Болгарский перец нарежьте соломкой. Чеснок натрите на мелкой терке. Заправьте оливковым маслом. Затем посолите, поперчите по вкусу и добавьте уксус. Приготовленную массу тщательно перемешайте и украсьте готовый салат мелко нарезанной зеленью.

Салат–коктейль «Минутка»

Требуется:

500 г разнообразных консервированных фруктов, 200 г сливок, 1 ст. л. лимонного сока, плитка шоколада.

Способ приготовления

Откройте банки с консервированными фруктами, откиньте их на дуршлаг и дайте стечь лишнему соку. После чего порежьте дольками все фрукты, перемешайте и разложите в креманки на высоких ножках. Миксером взбейте сливки с лимонным соком (или купите готовые взбитые сливки). Взбитую массу выложите на салат и сверху посыпьте тертым шоколадом.

Салат «Зеленый»

Требуется:

по 200 г зеленого салата, щавеля и шпината, 3 отварных яйца, зелень укропа и петрушки, 1 стакан майонеза, соль, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления

Салат, щавель и шпинат нарежьте как можно мельче. Яйца сварите и порубите ножом. Зелень укропа и петрушки также измельчите. Все перечисленные компоненты смешайте, посолите и заправьте майонезом и лимонным соком.

Салат из лука и соленых огурцов

Требуется:

3 головки репчатого лука, 4 соленых огурца, 2 ст. л. сметаны, зелень петрушки, сахар, уксус, соль.

Способ приготовления

Лук нарежьте кольцами, залейте водой с уксусом и доведите до кипения. Смешайте с нарезанными кубиками огурцами и зеленью. Посолите по вкусу и заправьте сметаной.

Салат из консервированной стручковой фасоли

Требуется:

1 банка фасоли, 2 головки репчатого лука, 30 мл уксуса, 2 ст. л. сахара, соль, перец.

Способ приготовления

С фасоли слейте сок и добавьте в него сахар и уксус. Лук нарежьте кольцами и положите в сок. Посолите, поперчите и введите фасоль. Подавайте охлажденным.

Салат луковый с уксусом

Требуется:

4 головки репчатого лука, уксус, сахар.

Способ приготовления

Лук нарежьте кольцами, залейте стаканом столового уксуса и добавьте сахар по вкусу.

Салат «На любителя»

Требуется:
500 г кефира, зелень, специи.
Способ приготовления
Мелко порубите зелень, залейте кефиром, добавьте специи.

Салат из петрушки и лука

Требуется:

200 г петрушки, 100 г репчатого лука, лимон, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Лук, петрушку мелко нарежьте, посолите по вкусу и выдержите 10 мин. Прибавьте очищенный от кожуры лимон, нарезанный маленькими кубиками (без семечек), заправьте сметаной, перемешайте.

Салат из редиса

Требуется:

пучок редиса, зеленый лук, укроп, соль, 5 ст. л. сметаны.

Способ приготовления

Редис нарежьте тонкими кружочками, смешайте с рубленым зеленым луком, укропом, посолите и заправьте сметаной.

5. Самое вкусное для любимых

Салат «Путь к сердцу»

Требуется:

2 крупные моркови, 200 г капусты, небольшая луковица, крупное яблоко, уксус, сахар, соль, перец, 4 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления

Капусту тонко нашинкуйте и выложите на дно салатницы. Помните ее рукой до появления сока. Чуть присолите и добавьте сахар. Снова помните рукой, поперчите и сбрызните уксусом. Дайте капусте постоять 20–30 мин. Натрите на мелкой терке морковь и выложите ее в капусту. Натрите на крупной терке яблоко, очищенное от кожуры, и переложите в салатницу. Лук мелко порежьте и удалите горечь, залив его на 1–2 мин крутым кипятком. Перемешайте капусту, морковь, яблоко и лук. Добавьте по вкусу соль, перец, сахар, уксус и залейте растительным маслом.

Салат «Слова любви»

Требуется:

300 г свежих средних помидоров, по 100 г сваренных вкрутую яиц, репчатого маринованного лука и вареного сельдерея, 250–300 г майонеза, несколько веточек петрушки, соль, красный перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры нарежьте колечками. Яйца нарежьте кружочками. Сельдерей, сваренный в чуть подсоленной воде, мелко порежьте. Маринованный лук порежьте тонкими колечками. Смешайте все компоненты с майонезом, добавьте соль и перец. Выложите горкой в салатницу, украсьте веточками петрушки и кружочками яиц.

3–4 средних луковицы очистите и обдайте крутым кипятком. В кастрюлю налейте 2 стакана воды, разведите в ней 2 ст. л. 6 %–ного уксуса, добавьте сахар, соль по вкусу и специи: гвоздику, корицу, красный молотый перец, черный перец горошком, лавровый лист. Пряности смешайте с водой, прокипятите, этим маринадом залейте целые луковицы и оставьте на 3–4 часа. После этого маринад слейте, а маринованный лук нарежьте колечками.

Мясной салат

Требуется:

250–300 г вареного постного мяса, 350 г окорока, 100 г консервированной печени трески, 70 г консервированного горошка, 150 г майонеза, 3–5 ст. л. мелко рубленной зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо и окорок порежьте небольшими кубиками. Печень трески мелко порежьте. Смешайте все эти продукты с майонезом, добавьте консервированный горошек, слегка посолите и еще раз все тщательно перемешайте.

Выложите салат в глубокую вазочку и украсьте мелко порубленной зеленью петрушки.

Салат «Остров для двоих»

Требуется:

фрукты из домашних компотов – абрикосы, груши, яблоки, по 2 свежих яблока и апельсина, киви, по 100 г винограда и молотых орехов, 250 г сметаны, 150 г сахара.

Способ приготовления

Фрукты из компотов порежьте кубиками, уложите слоями на дно большого блюда. Затем – слой яблок. Виноград разрежьте на половинки и положите поверх яблочного слоя. Сверху – слой порезанных кубиками апельсиновых долек и киви. Каждый слой обильно полейте сметаной, взбитой с сахаром. Посыпьте салат орехами.

Салат «Розовая мечта»

Требуется:

300–500 г сладкого красного перца, $1^1/_2$ стакана грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 1 стакан нежирной сметаны, 5–10 ягод клюквы, 2 ст. л. рубленой зелени молодого укропа, соль, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Перец разрежьте пополам, удалите семечки, прожилки, испеките в духовке, остудите и порежьте. Чеснок и орехи растолките и смешайте с солью и перцем. Зелень укропа мелко порубите. Все перемешайте, залейте сметаной, смешанной по вкусу с уксусом. Украсьте салат сладким перцем, нарезанным тонкими колечками, и положите в каждое колечко кружочки яйца.

«Заснеженный сад»

Требуется:

по 2 помидора и огурца, по 200 г болгарского перца и тертой брынзы, пучок зеленого лука, соль, перец, растительное масло.

Способ приготовления

Помидоры, огурцы, лук и перец нарежьте, посолите, поперчите и перемешайте. Заправьте салат растительным маслом и посыпьте тертой брынзой. Несмотря на зимнее название, приготовленный вами салат не охладит теплой атмосферы праздничного вечера.

Салат «Синьор помидор»

Требуется:

300 г помидоров, 4 зубчика чеснока, маленькая луковица, по 2 ст. л. уксуса и растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры ошпарьте кипятком, снимите с них кожицу. Мелко нарежьте лук, помидоры, чеснок и заправьте уксусом, растительным маслом, обильно посолите, поперчите – и у вас готово довольно острое блюдо. Такое же острое, как ваше желание любить и быть любимыми!

«Только для тебя»

Требуется:

небольшая свекла, головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 50 г майонеза.

Способ приготовления

Поставьте варить свеклу до готовности. Тем временем мелко порубите репчатый лук и обжарьте его на растительном масле. Вареную свеклу нашинкуйте и смешайте с луком, потушите 5 мин. Потом переложите овощи в салатницу, добавьте майонез и чеснок.

Салат «Перчик»

Требуется:

2 болгарских перца (красного и желтого цвета), морковка, огурец, мясистый помидор, по $^1/_2$ пучка зеленого лука, редиса, укропа, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сухого красного вина, 2 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец.

Способ приготовления

Нарежьте перцы полукольцами, морковь и огурец – ломтиками, помидор – кусочками. Зеленый лук и прочую зелень измельчите. Нашинкуйте кружочками редис. Смешайте все овощи в блюде.

Смешайте уксус, вино и оливковое масло, посолите, поперчите. Соедините соус с подготовленными овощами, посыпьте салат рубленой зеленью лука и укропа.

«Грибные кораблики»

Требуется:

2 ст. л. мелких маринованных шампиньонов, 3 яйца, маленькая луковица, 1 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления

Отварите яйца, разрежьте их на половинки и достаньте из них желтки. Лук мелко нарежьте и обжарьте на сковороде до золотистого цвета. Шампиньоны, желтки измельчите и смешайте их с луком и майонезом.

Нафаршируйте этой смесью яичные белки – получатся грибные кораблики, которые могут умчать вас в романтическое путешествие.

Салат «Зимняя сладость»

Требуется:

по 250 г творога и сладкого перца, 30–60 г растительного масла, 15 г лимонного сока, петрушка, соль.

Способ приготовления

Перец мелко нарежьте, потолките в ступке с небольшим количеством соли и растительного масла. Творог размешайте с небольшим количеством растительного масла и лимонного сока до гладкой однородной массы и смешайте с пюре из перца. Посыпьте петрушкой.

«Лужайка для влюбленных»

Требуется:

200 г свежего шпината, 100 г зеленого салата, пучок зеленого лука, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. майонеза, соль.

Способ приготовления

В сковороде разогрейте растительное масло. Шпинат и зеленый лук мелко порежьте и выложите на сковороду, когда масло нагреется. Залейте лук и шпинат стаканом воды и потушите их под крышкой около 10 мин.

Зеленый салат нарежьте тонкой соломкой и смешайте с тушеным шпинатом и зеленым луком, добавьте толченый чеснок и заправьте салат майонезом.

Салат из стручковой фасоли

Требуется:

100 г стручковой фасоли (можно консервированной), 2 сосиски, 50 г сыра, луковица, 2 помидора, 4 ст. л. майонеза, зелень петрушки, укропа и сельдерея.

Способ приготовления

Отварите стручки и нарежьте их. Отварите сосиски, порежьте кубиками. На мелкой терке натрите сыр, репчатый лук. Половину помидора оставьте для украшения, остальное измельчите. Все овощи перемешайте и заправьте майонезом, посыпьте зеленью.

Салат из щавеля и редиса

Требуется:

100 г щавеля, сладкий перец, пучок редиса, 4–5 листиков зеленого салата, 1 ч. л. свежего тертого хрена, по 2 ст. л. сметаны и рубленой зелени (петрушка, укроп), соль.

Способ приготовления

Щавель, сладкий перец, несколько редисок и листики салата нарежьте тонкими полосками, смешайте с тертым хреном, посолите, заправьте сметаной, уложите в салатницу, украсьте ломтиками редиски и зеленью.

Салат из зеленой и белой фасоли

Требуется:

5 стручков зеленой фасоли, 100 г белой консервированной фасоли, помидор, груша, $^1/_2$ красной луковицы, 50 г бекона, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Зеленую фасоль нарежьте кусочками и варите 10 мин в подсоленной воде. Откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой. Белую фасоль также промойте и дайте воде стечь. Помидор нарежьте кусочками. Грушу разрежьте дольками. Луковицу нарежьте кольцами.

Для заправки бекон нарежьте кубиками и обжарьте на сковороде до образования шкварок. Затем соедините с оливковым маслом и уксусом, посолите, поперчите. Овощи перемешайте, выложите на тарелку, залейте приготовленной заправкой, дайте пропитаться в течение 20 мин.

Салат из помидоров и плавленых сырков

Требуется:

4–5 помидоров, пучок зеленого лука, 4 плавленых сырка, небольшой кусочек ветчины, по 2 ст. л. тертого сыра, сливок и подсолнечного масла.

Способ приготовления

У помидоров обрежьте верхушки и ложкой выложите мякоть. Зеленый лук и ветчину мелко–мелко порубите и смешайте с плавлеными сырками и сливками. Затем выложите помидоры (каждый на отдельный лист) на фольгу, смазанную маслом. Нафаршируйте их сырной массой, а сверху присыпьте все это великолепие тертым сыром, заверните в фольгу и запекайте в разогретой духовке при температуре 200 ˚С в течение 25–30 мин. Выложите на блюдо и посыпьте базиликом и петрушкой.

Салат из огурцов, сельди и сыра

Требуется:

4 огурца, сельдь средней величины, 50 г сыра, 25 г сливочного масла, 3 ст. л. майонеза, соль, черный молотый перец, веточки укропа и кресс–салата для украшения.

Способ приготовления

Огурцы разрежьте вдоль пополам, ложкой выньте мякоть и мелко ее порубите. Сельдь очистите от кожи и костей и пропустите через мясорубку. Сыр натрите на мелкой терке. Хорошенько перемешайте или взбейте миксером огуречную мякоть, селедочный фарш, сыр, майонез и сливочное масло, добавьте соль и перец по вкусу. Выложите получившуюся массу в кондитерский шприц и положите его на некоторое время в холодильник. После этого через фигурную насадку выдавите фарш в половинки огурцов. Подавайте, украсив веточками кресс–салата и листочками базилика.

Салат из авокадо, шампиньонов и креветок

Требуется:

2 авокадо, 100 г шампиньонов, 4 ч. л. консервированных креветок, 100 г белого куриного мяса, $^1/_2$ банана, сок $^1/_2$ лимона, 5 ст. л. майонеза, несколько листочков салата, соль, белый перец, щепотка сахара, веточки кресс–салата для украшения.

Способ приготовления

Для этого салата подойдут только спелые плоды, которые слегка поддаются при нажатии пальцем (переспелые или недоспелые авокадо испортят вкус блюда). Разрежьте авокадо вдоль пополам, удалите косточку и ложечкой выньте мякоть. Для того чтобы экзотические плоды не побурели, сбрызните их лимонным соком. Шампиньоны, куриное мясо и креветки мелко нарежьте, а банан и мякоть авокадо помните ложкой. Зелень нарежьте, все посыпьте солью, добавьте щепотку сахара и белого перца и заправьте этой смесью подготовленные компоненты. Наполните фаршем оболочки авокадо и подавайте на тарелке, застланной листом салата, украсив веточками кресс–салата и целыми креветками.

Салат из сладкого перца и цветной капусты

Требуется:

по 2 сладких перца средней величины и помидора, 2–3 соцветия цветной капусты, 50 г ветчины, молотый перец, соль по вкусу, 2 ст. л. майонеза, несколько листочков базилика.

Способ приготовления

Разрежьте перцы пополам. Помидоры нарежьте тонкими ломтиками. Перцы выложите на смазанный маслом противень, на каждую половинку положите помидоры, посолите, добавьте кусочки цветной капусты, поперчите и положите рубленую ветчину, перетертый чеснок и перец. Залейте майонезом и поставьте в духовку на 20 мин. Мелко нарежьте базилик и при подаче украсьте им перцы.

Капустные трубочки

Требуется:

6 капустных листов, 2 картофелины, 100 г ветчины, 3 ст. л. консервированного горошка, соленый огурец, $^1/_2$ луковицы, 2 ст. л. майонеза, по 1 ст. л. томатного соуса и сметаны, молотый перец, соль по вкусу, кресс–салат, базилик.

Способ приготовления

Капустные листья подержите в кипящей подсоленной воде несколько минут. Откиньте на дуршлаг и выложите на тарелку. Остудите. Вареный картофель и ветчину мелко нарежьте, смешайте с консервированным горошком. Мелко накрошите огурцы и порубите лук, все смешайте, посолите, поперчите и заправьте майонезом. Еще раз перемешайте и поставьте в прохладное место на 15–20 мин. Капустные листья сверните трубочкой, положите в них приготовленный фарш и выложите готовые начиненные трубочки на блюдо.

Полейте их сметаной с томатным соусом и поперчите. Посыпьте мелко нарезанным кресс–салатом.

Салат из картофеля и стручковой фасоли

Требуется:

200 г картофеля, 100 г стручковой фасоли, 3 помидора, яйцо, 2 огурчика, 50 г сметаны, соль, базилик, укроп.

Способ приготовления

Отваренный картофель и яйца нарежьте кубиками, огурец – соломкой, а помидоры – дольками. Фасоль разломите на половинки и отварите в подсоленной воде, добавив при варке кусочек сахара. Все смешайте, посолите и заправьте сметаной. Подавайте, густо посыпав зеленью.

Салат из свиной вырезки и свеклы

Требуется:

200 г свиной вырезки, 100 г сырой свеклы, морковь, луковица, оливковое масло, $^1/_2$ стручка желтого или красного жгучего перца, зелень сельдерея и петрушки, столовый уксус, соевый соус, 1 ч. л. сахара, соль.

Способ приготовления

Свиную вырезку нарежьте тонкими полосками, посолите и слегка обжарьте на оливковом масле на сильном огне. Снимите с огня, добавьте сахар и перемешайте. Лук нарежьте и обжарьте на том же оливковом масле, где жарилась свинина, до прозрачности. Морковь и свеклу натрите на крупной терке, перемешайте и добавьте соевый соус. Жгучий перец нарежьте очень мелко длинными полосками и смешайте со свининой, зелень порубите. Все смешайте, выложите в салатницу и заправьте уксусом.

Салат из белого куриного мяса и белых грибов

Требуется:

200 г белого куриного мяса, 100 г отварных белых грибов, яйцо, 50 г зеленого горошка, свежий огурчик, 2 вареных картофелины, соль, 3 ст. л. майонеза, зелень, 2 ст. л. рубленых грецких орехов.

Способ приготовления

Отварную курятину и грибы нарежьте соломкой, картофель и яйца мелко порубите. С огурца срежьте шкурку и порежьте его тонкими ломтиками. Соедините все компоненты, посолите и заправьте майонезом. Выложите горкой, украсьте зеленью, а по окружности аккуратно разложите зеленый горошек. Мелко порубите орехи и посыпьте салат поверх зеленого горошка.

Салат из телячьего языка и кальмаров

Требуется:

по 100 г отваренного телячьего языка, копченого мяса, вареных кальмаров и чернослива, 5 яиц, 200 г картофеля, 150 г зеленого горошка, соль.

Для соуса:

150 г сметаны, 50 г шампанского, яйцо, 2 ч. л. сахарной пудры, 1 ч. л. уксуса.

Способ приготовления

Отваренный язык очистите от кожицы. Порежьте его тонкими ломтиками. Мясо и филе кальмаров порежьте соломкой. Отварите картофель и яйца, измельчите их. Чернослив промойте и залейте на 5 мин кипящей водой. Удалите косточки и мелко порубите. Смешайте ингредиенты, добавьте зеленый горошек без жидкости, посолите по вкусу.

Для соуса используйте охлажденные продукты. Взбейте яйца с сахарной пудрой. В смесь влейте уксус и шампанское. Все взбейте до белой пены и соедините со сметаной. Хорошенько перемешайте и заправьте соусом салат. Уложите его на блюде и украсьте фигурками, вырезанными из яиц, черносливом, горошком и зеленью.

Салат из моркови и яблок со сгущенным молоком

Требуется:

по 3 небольших морковки и яблока, $^1/_2$ стакана грецких орехов, по 2–3 ст. л. сгущенного молока и густой сметаны, 2 ст. л. ликера «Черри», лимон для украшения.

Способ приготовления

Яблоки и морковь нарежьте тонкой соломкой. Всыпьте измельченные грецкие орехи. Заправьте салат сметаной, смешанной со сгущенным молоком. Напоследок влейте ликер и хорошенько перемешайте. Салат готов. Переложите его в салатницу на ножке. Для украшения возьмите лимон и нарежьте кружочками. Из одного кружочка вырежите клинышки. Составьте из них одну или несколько «бабочек» и украсьте ими салат.

Салат из корнишонов и консервированного тунца

Требуется:

корнишоны, вареные яйца, банка консервированного тунца, 1 стакан вареного риса, маслины.

Способ приготовления

Яйца и корнишоны нарежьте кубиками. Консервированного тунца добавьте к ним. Сюда же всыпьте рис, маслины, очищенные от косточек, и перемешайте. Залейте салат заправкой. Перемешайте еще раз.

Для заправки в оливковое масло добавьте соль, перец и неострую горчицу. Перемешайте – и соус готов. Выложите готовый салат в вазу в форме рыбы, а сверху выложите в виде мозаики из зерен кукурузы и зеленого горошка рыбью чешую. Глаза сделайте из маслин.

Салат из кукурузы

Требуется:

900 г кукурузных початков, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец.

Способ приготовления

Початки кукурузы отварите, снимите зерна и пропустите их через мясорубку. Лук нашинкуйте и поджарьте на небольшом количестве растительного масла. Все перемешайте, заправьте растительным маслом, солью, перцем.

Творожный салат с зимней редькой

Требуется:

редька, 200 г творога, $^1/_2$ пучка зеленого лука, соль, сахар, сметана.

Способ приготовления

Редьку нарежьте тонкими кружочками и вымочите в холодной воде. Лук нашинкуйте, соедините с творогом, добавьте соль, сахар и разотрите со сметаной. Соедините с редькой и выложите в салатницу.

Салат с морской капустой

Требуется:

1 банка морской капусты, $^1/_3$ кочана капусты, $^1/_2$ пучка зеленого лука, соленый огурец, 3 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления

Морскую капусту выложите в салатницу, добавьте нашинкованную капусту, порезанный кубиками огурец, измельченный лук. Заправьте растительным маслом и охладите.

Салат «Восточный»

Требуется:

1 стакан толченых грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 3 булочки, 100 г растительного масла, $^1/_2$ лимона.

Способ приготовления

Чеснок разотрите с солью. Отожмите замоченный в воде мякиш булочек, разотрите с чесноком, добавляя небольшими порциями масло, сок и орехи до получения однородной массы.

Салат из языка

Требуется:

130 г языка, 15 г красного маринованного перца, 35 г зеленого горошка, 10 г майонеза, зелень, специи.

Способ приготовления

Язык отварите, нарежьте вместе с перцем соломкой, добавьте зеленый горошек и заправьте майонезом, посыпьте зеленью.

Салат из запеченных перцев

Требуется:

6 болгарских перчиков, 3 помидора, головка репчатого лука, $^1/_2$ горького перца, майонез, петрушка, соль.

Способ приготовления

Испеките в духовке сладкий перец, нарежьте маленькими кусочками. Прибавьте ломтики помидоров, кружочки лука и, по желанию, горький перец. Хорошо размешайте, посолите, посыпьте мелко нарезанной петрушкой и заправьте майонезом.

Заключение

Уважаемый читатель! Вот вы и дошли до последней страницы нашей книги, а это означает, что вы так или иначе попробовали приготовить несколько салатов из всех разделов этого издания. Мы надеемся, что вы не разочаровались в том, что приобрели эту книгу, и считаете ее достойной занять место в вашей библиотеке и стать хорошим дополнением к уже приобретенным вами книгам по кулинарии.

Хочется верить, что, полистав эту кулинарную книгу, вы смогли побаловать себя необычными салатами, приготовленными собственными руками, и убедились в том, что это занятие необременительное, а его результаты могут превзойти все ожидания и доставить удовольствие не только вам, но и вашим близким.

Возможно, многие приведенные в книге рецепты вам давно знакомы. Особенно это касается тех, кто на протяжении долгих лет готовит еду для себя и близких и кого спокойно можно назвать кулинаром со стажем. Наверняка у вас найдется множество самых разнообразных кулинарных книг, в которых многие рецепты чем–то друг на друга похожи.

Тем не менее не спешите закрыть книгу. Ведь давно известно, что каждая книга является сборником полезной информации, которая с каждым изданием дополняется и совершенствуется. Не исключено, что прочтение данного сборника рецептов поможет вам обнаружить то, чего не было в других подобных изданиях, какое–нибудь дополнение, благодаря которому старое блюдо обретет новый вкус.

Все рецепты, составляющие книгу «Салаты на любой вкус», в течение какого–то времени собирались и каждый раз дополнялись разными людьми. Наверняка и вы сможете что–то сюда привнести, что пригодится не только вам, но и вашим «последователям».

Мы надеемся, что вы еще не раз раскроете эту книгу и, с удовольствием полистав ее снова, ощутите необходимость приготовить салат, которого давно не было на вашем обеденном столе. Желаем вам удачи.